



La dieta de Firulata

Perfil: Gran lector

FICHA BIBLIOGRÁFICA

MENÉNDEZ, Isabel

La dieta de Firulata

Con ilustraciones de Leslie Umezaki.

Perú: Ediciones SM, 2015, 64 pp.

Según documentación ministerial vigente

Valores que aborda directamente

- Amistad
- Autoestima
- Crítica constructiva
- Gratitud
- Honestidad
- Identidad
- Integridad
- Paciencia
- Perseverancia
- Respeto
- Sensibilidad
- Voluntad

Temas transversales que aborda

- Convivencia, paz y ciudadanía
- Valores o formación ética

Áreas curriculares relacionadas

- Comunicación
- Personal Social
- Ciencia y Ambiente

Sinopsis

Era el invierno más frío en mucho tiempo y Firulata tenía que abrigarse mucho para soportarlo, pero aún así no era suficiente. Debido a ello, Firulata y todos los habitantes del pueblo casi ni salían de sus casas.

Ella y su perro Rufino se quedaban en cama, tapados, viendo televisión mientras comían dulces en abundancia. Como no salían por el frío, no hacían compras en el supermercado y para comer solo pedían comida por teléfono: pizzas, hamburguesas, pollos *broaster*, gaseosas...

Con todo lo que comía, Firulata empezó a engordar, pero no fue sino hasta que llegó la invitación para la fiesta de la primavera que la bruja lo notó. Cuando quiso probarse uno de sus vestidos se dio cuenta de que había engordado tanto que no le quedaba ninguno.

Firulata compro tres máquinas diferentes que prometían resultados inmediatos para reducir peso. Sin embargo, ninguno funcionó como ella esperaba. Tanta era su desesperación que empezó a hacer hechizos para adelgazar, pero no lograba efectos permanentes.

Cuando ya sentía que todo estaba perdido, conoció a Teodora, una bruja nutricionista que la ayudó a recuperar su vida y dieta saludable pero, sobre todo, a aceptarse a sí misma.

Los temas

- **Aceptación de uno mismo.** Al final de la historia, Firulata, finalmente comprende que más allá de subir o bajar de peso, lo más importante era quererse y aceptarse tal y como era.
- **Estilos de vida saludable.** Esta historia permite conversar con los estudiantes sobre la importancia de llevar un estilo de vida y una alimentación saludable, además de brindar una mirada completa sobre las consecuencias negativas que tiene una vida sedentaria y una alimentación inadecuada.
- **Publicidad engañosa.** Firulata se dejó llevar por propagandas en la televisión que prometían resultados veloces para bajar de peso y compró todo lo que veía en ellas sin detenerse a reflexionar.

Aportes a la formación

La dieta de Firulata permite, desde diferentes perspectivas, una mirada crítica sobre algunos problemas actuales de los que no siempre los niños son conscientes: influencia de los medios, la búsqueda de soluciones fáciles, vida sedentaria, autoconcepto, entre otros.

En el área de Comunicación se puede abordar la producción de afiches o anuncios publicitarios y la comprensión o redacción de recetas saludables.

En el área de Personal Social se puede abordar la aceptación de uno mismo, el cuidado del cuerpo y la importancia de hábitos saludables.

En el área de Ciencia y Ambiente es posible el trabajo de los tipos de alimentos, alimentación saludable y beneficios de la ejercitación del cuerpo, así como la cantidad de deshechos que produce la comida chatarra.

Sugerencias de trabajo

Para comprender

- Invitar a los niños a formar grupos de 4. Entregar a cada grupo 4 tarjetas (media hoja A4) y pedir que resuman la historia con 4 dibujos. Luego cada grupo deberá contar la historia basándose en sus imágenes.
- Motivar a los niños a jugar charadas con algunas escenas de la historia. Una pareja o grupo pequeño sale a representar alguna escena y los niños que observan deberán adivinar qué escena es y explicar lo que sucedía en ella.

Para crear

- Por grupos pequeños, modelar con plastilina todo lo que Firulata comió durante ese invierno tan frío.
- Dibujar los personajes de una escena y hacer con tales dibujos títeres con palos bajalenguas. Luego, representar la escena para el resto del grupo o simplemente en un momento de juego individual.

Para reflexionar

- Plantear las siguientes preguntas y promover la participación y atención de todos los estudiantes.
 - ¿Por qué crees que Firulata dejó de salir de la cama?
 - ¿Crees que Firulata hizo bien al comer solo cosas pedidas por teléfono? ¿Por qué?
 - ¿Por qué crees que subió tanto de peso? ¿Por qué demoró tanto en darse cuenta?
 - ¿Todo lo que venden en la televisión funciona tal cual? ¿Por qué crees que las personas compran productos guiados por las propagandas?
 - ¿Qué opinas del mensaje que dio Teodora a Firulata?

Para ir más allá

- Motivar a los niños a inventar un artefacto que tenga algunas propiedades increíbles y pedirles que inventen un comercial para promocionar el producto.
- Elaborar junto con los niños un cuadro con ilustraciones que identifique los alimentos saludables, colocarlo en algún lugar que sea visible para los padres de familia y el resto de la comunidad escolar.
- Con base en la actividad anterior, proponer una dieta balanceada y nutritiva que Firulata deberá comer para volver a su peso y recuperar su salud.

Ficha de lectura



Título : _____

Autor : _____

Editorial : _____

Colección : _____

Ilustrador : _____

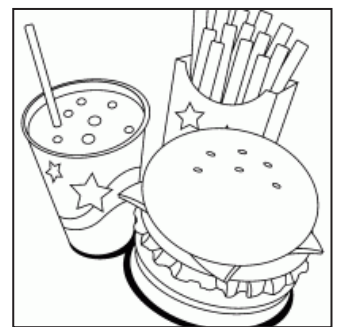
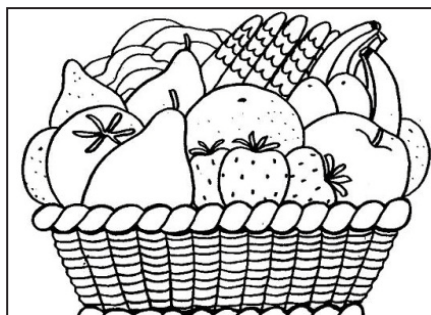
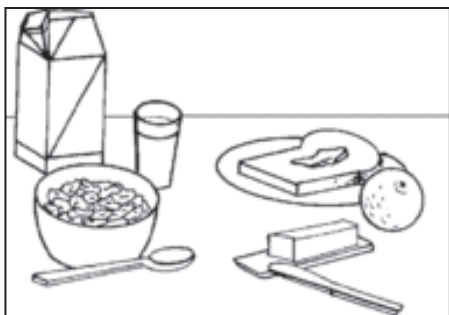
Lugar y año de edición : _____

(Llénela con ayuda de tu profesor o profesora)

• **Completa las siguientes oraciones.**

- Esta historia se desarrolla en _____.
- Como hacía mucho _____ ella se ponía más ropa.
- Casi no salía de su _____.
- La mascota de Firulata se llama _____.

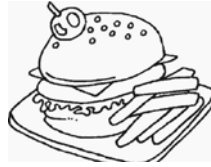
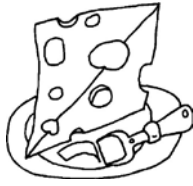
• **Colorea la comida que Firulata pedía todo el tiempo.**



• **¿Por qué era importante esta tarjeta?**



- Después de leer esta historia, colorea los alimentos que son saludables y rodea los que son dañinos.



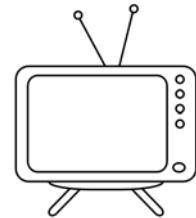
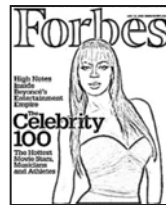
- ¿Por qué Firulata tiró a la basura la Jipy Japa Joper Fried Not Oil?



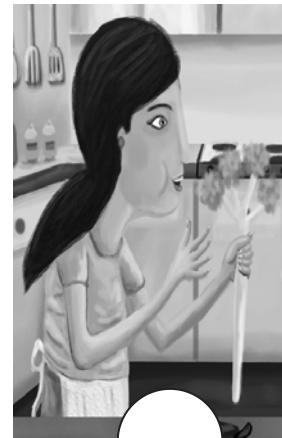
- Dibuja a Firulata cuando quiso probarse un vestido para la fiesta de la primavera. Luego, explica lo que había ocurrido.



- ¿Cuál fue la solución que encontró Firulata luego de comprar productos por TV? Encierra la respuesta correcta.
 - Contrató a una bruja profesional.
 - Compró otros productos por internet.
 - Preparó pócimas para adelgazar.
- ¿Por qué medio Firulata se enteró de la bruja Teodora? Colorea.



- Escribe del 1 al 4 según el orden en que aparecen en la historia.



- Marca la opción que complete correctamente la frase.

La bruja Teodora era _____.

- Vendedora
- Nutricionista
- Instructora de aeróbicos.

- Algunas palabras interesantes de este libro.

- ✓ **asentía.** Afirmaba
- ✓ **bombacho.** Prenda de vestir ancha.
- ✓ **coleóptero.** Tipo de insecto.
- ✓ **constancia.** Perseverancia, que se insiste para lograr alguna meta.
- ✓ **contratiempo.** Suceso inoportuno que obstaculiza o impide el curso normal de algo.
- ✓ **flexible.** Susceptible de cambios o variaciones según las circunstancias o necesidades.
- ✓ **hebra.** Porción de hilo.
- ✓ **pizca.** Porción mínima o muy pequeña de algo.
- ✓ **sedentaria.** Estilo de vida de poca agitación o movimiento.