

Marcos

en apuros



FUNDACIÓN **MAPFRE**



FUNDACIÓN MAPFRE garantiza que en estos materiales destinados a talleres con fines educativos se respeta la igualdad de género.

Autor y Guión literario: Andrien del Sol and Alba Jiménez Sánchez

Guión Técnico: Alba Jiménez Sánchez

Ilustraciones: Sergi Cardó Siscart

Color: Marta Martínez García

Diseño de cubierta e interiores y maquetación: Simone Mocker

Concepción y Dirección: Kidekom

Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza Sebastián

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

© Kidekom, 2012

Avenida Cardenal Herrera Oria, 171

28034 Madrid

www.kidekom.com

ISBN: 978-84-9844-35X-X

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Edición no venal. Prohibida su venta.



¡ESTE JUEGO ES DEMASIADO PARA TI, MARQUITO!
¡SI BAILAS, LA MÁQUINA VA A SACAR HUMO!



¡SOIS MUY GRACIOSOS! ¡SEGURO
QUE LO HARÍA MEJOR QUE VOSOTROS!

ES IGUAL, DÉJALO...
¡CREO QUE HAY UN LÍMITE
DE 120 KILOS PARA
PODER PARTICIPAR!



NO LES HAGAS NI CASO, YA SABES CÓMO
SON... LO MEJOR QUE PODEMOS HACER
ES NO QUEDAR MÁS CON ELLOS.



PERO ¿Y CON QUIÉN VAMOS A SALIR?

PUES NO SÉ, CON DAVID PARECE BUEN TÍO.
O CON AQUELLOS DE BACHILLERATO QUE
AHORA NO ME ACUERDO CÓMO SE LLAMAN...











AL DÍA SIGUIENTE...

¡OH!, ¡QUÉ BIEN HE DORMIDO!



¿QUÉ HACES?

HE COGIDO UNOS FOLLETOS DEL TRABAJO PARA ORGANIZAR NUESTRO VIAJE A ITALIA DE ESTE VERANO. COMO CONOZCO TODAS LAS OFERTAS SALDRÁ BARATO...

¡AH!, YA



¿DÓNDE ESTÁ PAPÁ?

HA QUEDADO CON SUS AMIGOS DEL SENDERISMO, PERO TENÍA QUE VOLVER PRONTO PORQUE TENÍA TRABAJO DEL BANCO. ¿HAS DESAYUNADO ALGO?



AHORA ME COMERÉ UNAS ENSAIMADAS DE ESAS PEQUEÑAS QUE COMPRASTE.



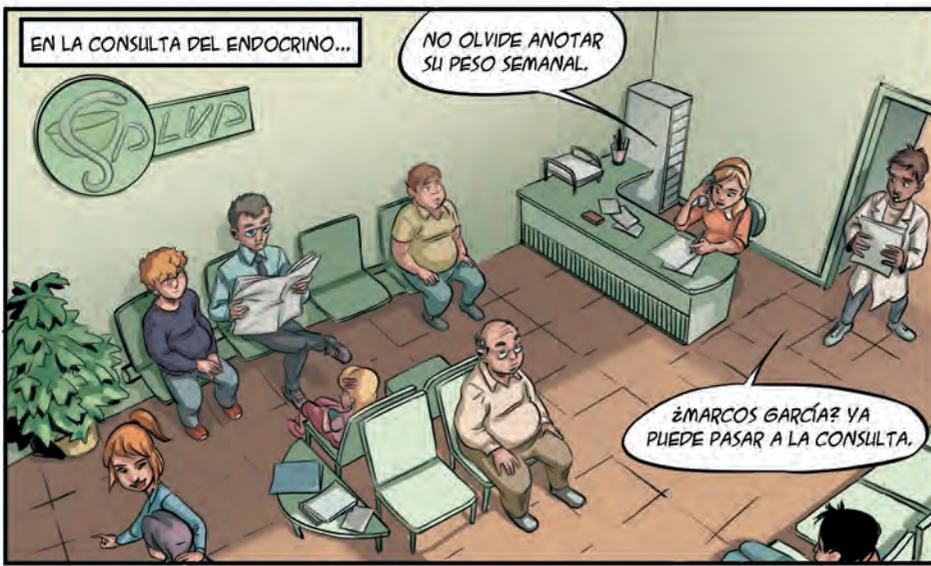
ES PABLO. ME HA INVITADO A IR A SU CASA PARA ESCUCHAR UNOS CDS. ME VOY CON ÉL Y NO VENDRÉ A COMER. ¿VALE?

BUENO, NO VUELVAS TARDE.



YA SE LO DIJE, NO INTENTES SALIR MÁS CON ELLA...

MÍRALA QUÉ FELIZ, IGUAL QUE SU HERMANO...



EN LA CONSULTA DEL ENDOCRINO...

NO OLVIDE ANOTAR SU PESO SEMANAL.

¿MARCOS GARCÍA? YA PUEDE PASAR A LA CONSULTA.



¿ASÍ ES COMO ME VEN LOS DEMÁS?, NO PENSABA QUE ABULTARA TANTO...



BIEN, VEO QUE TIENES QUINCE AÑOS Y TUS PADRES ESTAN ALGO PREOCUPADOS POR TU SOBREPESO.



¿TÚ TAMBIÉN CREÍAS QUE ERA NECESARIO VENIR, MARCOS?



SUPONGO QUE SÍ...



DEBES COMPRENDER QUE UN EXCESO DE PESO PUEDE TENER REPERCUSIONES EN TU ESTADO DE SALUD Y POR ESO HABÉIS VENIDO HOY, PARA EVITAR QUE ESO PASE. ¿TE SIENTES LIMITADO EN TU DÍA A DÍA?

BUENO... ME CUESTA ENCONTRAR ROPA... Y... MIS AMIGOS SE RIEN DE MÍ.



IMAGINO QUE TAMBIÉN TE DEBE COSTAR HACER ALGUNOS EJERCICIOS, ¿VERDAD? BIEN, AHORA OS PLANTEARÉ UN ESQUEMA SENCILLO PARA TODA LA FAMILIA QUE OS AYUDARÁ A CAMBIAR VUESTRA RUTINA.

evitar sedentarismo + alimentación saludable = estado físico positivo



OTROS RECURSOS ESENCIALES QUE DEBÉIS TENER PRESENTES SON NO TENER ENCENDIDA LA TELEVISIÓN MIENTRAS COMÉIS Y SENTAROS ADECUADAMENTE TODA LA FAMILIA ALREDEDOR DE LA MESA EN UN HORARIO ESTABLECIDO.

OS DOY ESTOS FOLLETOS PARA QUE LES ECHÉIS UN VISTAZO ANTES DE VOLVER A LA SIGUIENTE VISITA, EN ELLOS ENCONTRARÉIS ACTIVIDADES QUE PODÉIS HACER TODA LA FAMILIA Y UNA GUÍA BÁSICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



NOS VEMOS EN UNA SEMANA, MI ENFERMERA OS EXPLICARÁ LAS PRUEBAS MÉDICAS QUE MARCOS SE TENDRÁ QUE HACER ANTES DE PROSEGUIR Y LE ANOTARÁ EL PESO.

MUCHAS GRACIAS.

ADIÓS.



YA EN CASA...

¡HOLA!, TRAEMOS LA COMPRA.

PERO, ¡SI TENÍAMOS DE TODO!



PERO SI NO HACEMOS UN CAMBIO PODEMOS TENER DIABETES Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD, LO DICE EN ESTA GUÍA.

A SEGÚN QUÉ EDADES ESO YA NO FUNCIONA...



A VECES ERES MUY TESTARUDA. ESE TIPO DE ALIMENTACIÓN ES BUENA PARA TODO EL MUNDO.

¿Y QUÉ HACEMOS CON LA COMIDA?



MUY BIEN, NO ME INSISTÁIS MÁS. LO DEJARÉ REPOSAR PARA DESGRASARLO.



EN LA REVISTA DE ESTE MES DECÍAN QUE ESTE TIPO DE COMIDA ES MUY RICA EN NUTRIENTES, ES LO QUE SUELEN COMER LAS FAMOSAS.

PUES NO ESTÁ MAL.







LA VERDAD ES QUE ME SIENTO FUERA DE LUGAR, VEO QUE LA GENTE DOMINA EL TEMA, PERO YO HASTA HACE POCO NO SABÍA LO QUE ERA ESTO DEL GEOCACHING.



EVA NOS DIJO QUE A ELLA LE PARECÍA UNA DE LAS ACTIVIDADES MÁS DIVERTIDAS DE LA GUÍA, SI TIENE ÉXITO LO COMENTARÉ EN LA AGENCIA PARA QUE LO INCLUYAN EN LA OFERTA TURÍSTICA.



¡VAMOS DE UNA VEZ!, NOS HAN DICHO QUE ESTE TESORO ES EL MÁS FÁCIL DE ENCONTRAR. DÉJAME VER EL MAPA, PAPÁ.



EN EL MAPA DECÍA: BUSCA LA HUELLA DEL OSO... COMO AQUÍ NO LOS HAY DEBE SER ALGO PARECIDO, PERO ¿QUÉ?

HUELLAS DE OSO NO, PERO SI TE ESFUERZAS IGUAL ENCUENTRAS SETAS DE TEMPORADA.



¡JA, JA...! MARCOS, ¿TIENES LA CÁMARA? TENEMOS QUE HACERLE UNA FOTO.



SERÁ MEJOR QUE VOLVAMOS A CASA, TENGO AGUJETAS POR TODOS SITIOS. AUNQUE ME LO HE PASADO DE MARAVILLA.

SÍ, PERO LA PRÓXIMA VEZ EMPEZAREMOS POR HACER LA PRIMERA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO CON EL MONITOR.



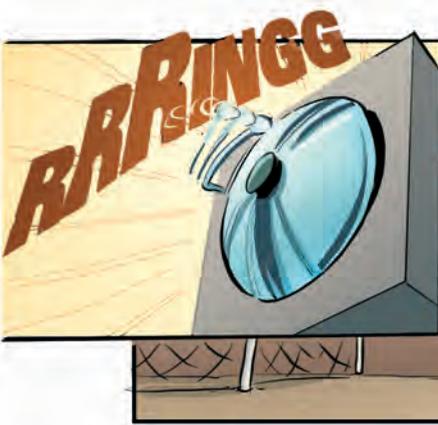
SEMANAS MÁS TARDE... EN LA ÚLTIMA CLASE ME DIJERON QUE NO SE PODRÍA LLEVAR CALCULADORA AL EXAMEN...

HOLA, ¿QUÉ TAL?
HOLA.



¿POR QUÉ NO LES DECÍS SI QUIEREN QUEDAR MAÑANA CON TODOS?, VAMOS AL CINE.

NO SÉ..., BUENO, ¡HABLAR MÁS BAJO QUE SE VAN A ENTERAR!



HOMBRE MARCOS, ¡SI ESTÁS IRRECONOCIBLE!



¡DÉJAME TRANQUILO!
NO, SI SÓLO QUERÍA DECIRTE QUE NO FUNCIONA MUY BIEN EL MP3, ¿DÓNDE LO COMPRASTE?



¡¡ERES UN DESGRACIADO!!
¡¡DEJADME QUE ME ACERQUE!!



NO TE LO TOMES TAN MAL, YO TE QUERÍA PROPONER ALGO. COMO NO FUNCIONA DEMASIADO BIEN, TE RETO A UNA CARRERA Y SI ME GANAS TE LO DEVUELVO. ¿HECHO?

HECHO.



LISTOS, ¡YA!



¡MUY BIEN, TÍO!

¡ERES UN FENÓMENO!



TOMA, BOLICHE.

PARA SER UN BOLICHE NO ESTÁ MAL, ¿NO?

ESE MISMO VERANO MARCOS Y SU FAMILIA SE VAN DE VIAJE A ITALIA...



FIN

"Si pudiéramos ser jóvenes dos veces y dos veces viejos, corregiríamos todos nuestros errores."

[EURÍPIDES]

"De jóvenes nos las arreglamos para gustar. De mayores para no molestar."

[PEDRO M. LAMET]

"La libertad es como la vida, sólo la merece quien sabe conquistarla todos los días."

[GOETHE]

"Casi todas las cosas grandes han sido hechas por la juventud."

[BENJAMIN DISRAE]

"La juventud es una embriaguez perpetua: es la fiebre de la razón."

[LE ROCHEFOUCAULD]

"El camino de la juventud lleva toda una vida."

[PABLO R. PICASSO]

"Los deseos del joven muestran las virtudes futuras del hombre."

[CICERON]

"La juventud siempre tiene la ilusión por alimento."

[DESCARTES]

"Si la juventud es un defecto, es un defecto del que nos curamos demasiado pronto."

[J.B LOWELL]

"El tiempo cura lo que la razón no puede curar."

[SÉNECA]



El cómic, Marcos en apuros, forma parte del proyecto VIVIR EN SALUD; coordinado por la FUNDACIÓN MAPFRE con la colaboración de diversas entidades educativas como: Fundación Santa María (Editorial SM), así como otras entidades como FUNDADEPS, Kidekom y AMEP (Asociación Madrileña de Entrenadores Personales).

VIVIR EN SALUD nace con la intención de ser un estímulo a la hora de reflexionar sobre la salud, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación sana y la actividad física que repercutan de forma directa en los estilos de vida y en un desarrollo saludable del entorno social, familiar y laboral, mejorando nuestra calidad de vida.

Si deseas más información sobre VIVIR EN SALUD o quieres colaborar en su difusión o enviarnos sugerencias, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de:

www.vivirensalud.com
www.educatumundo.com

