

Marcos

en apuros





Autor e guiión literario: Andrien del Sol/Alba Jiménez Sánchez
 Guión técnico: Alba Jiménez Sánchez
 Ilustracións: Sergi Cardó Siscart
 Cor: Marta Martínez García
 Deseño das cubertas e dos interiores e maquetación: Simone Mocker

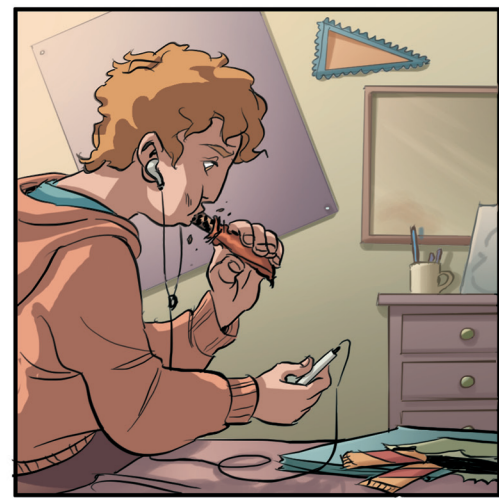
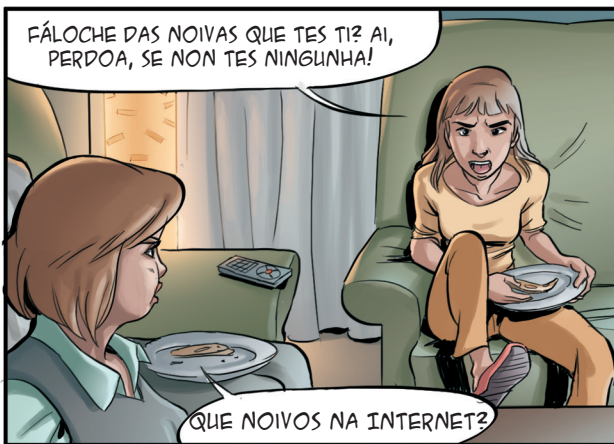
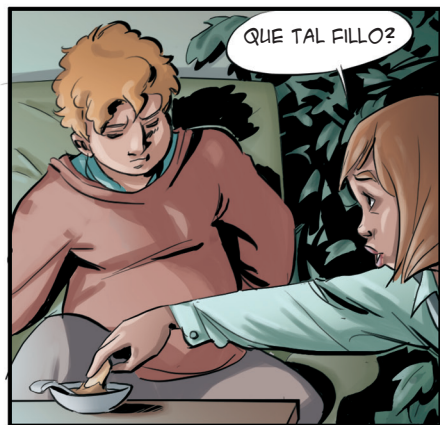
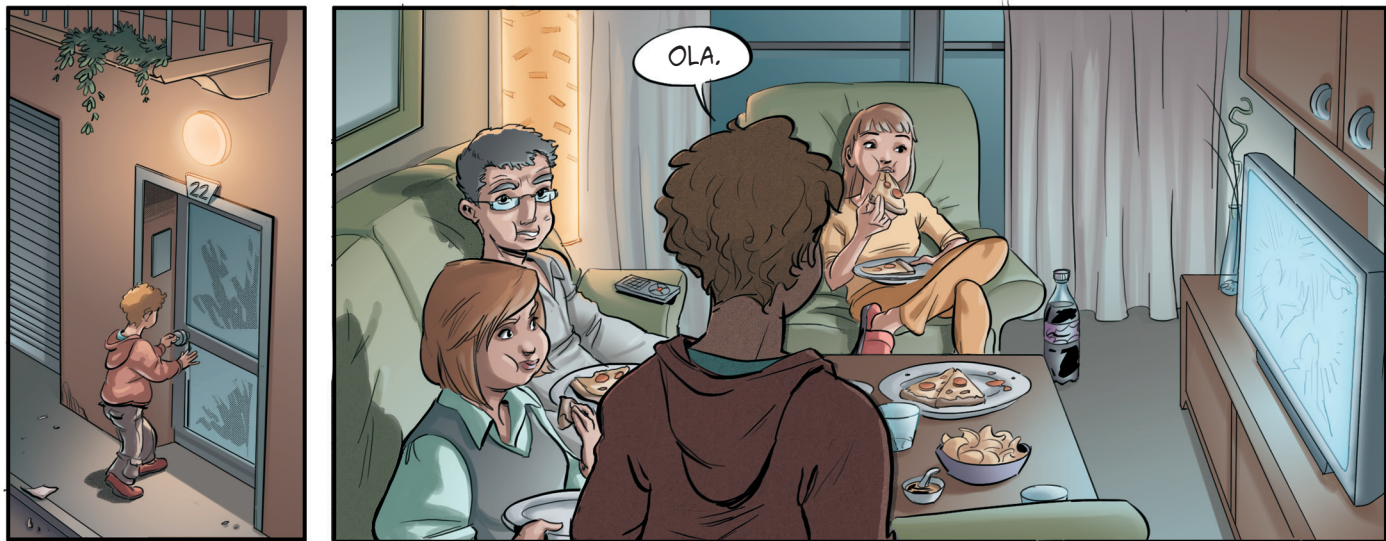
Concepción e dirección: Kidekom
 Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Minguez Sebastián

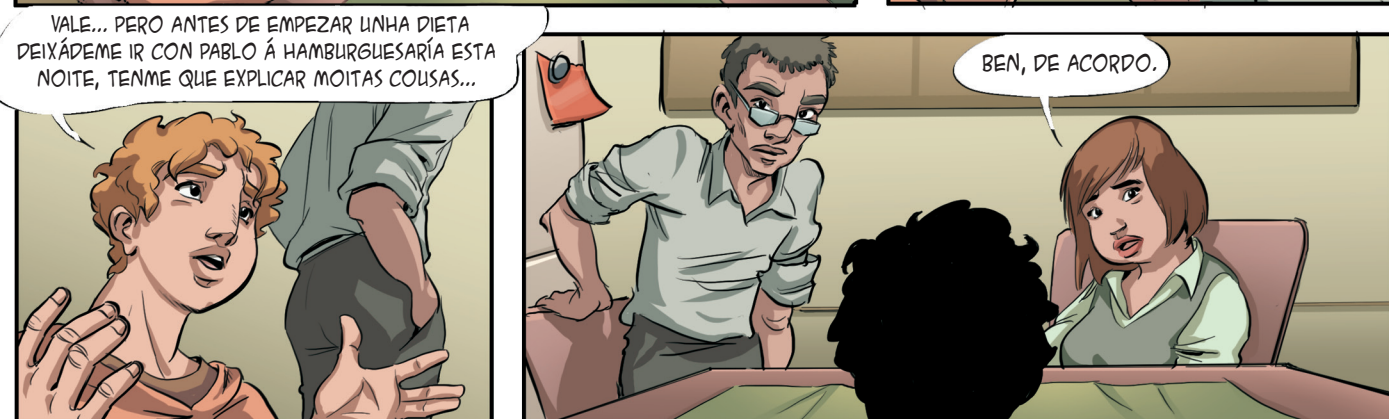
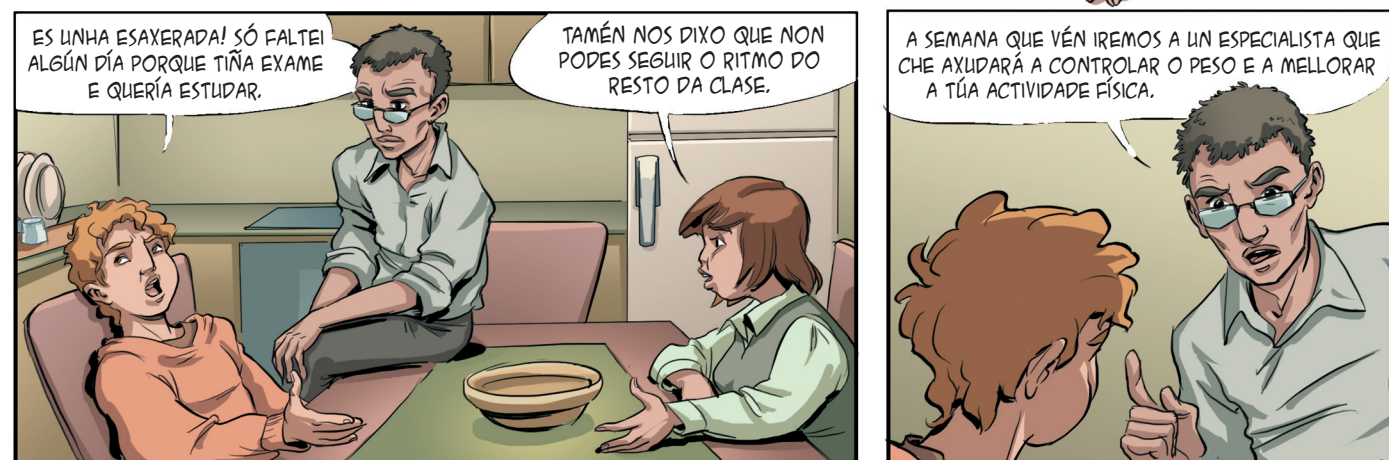
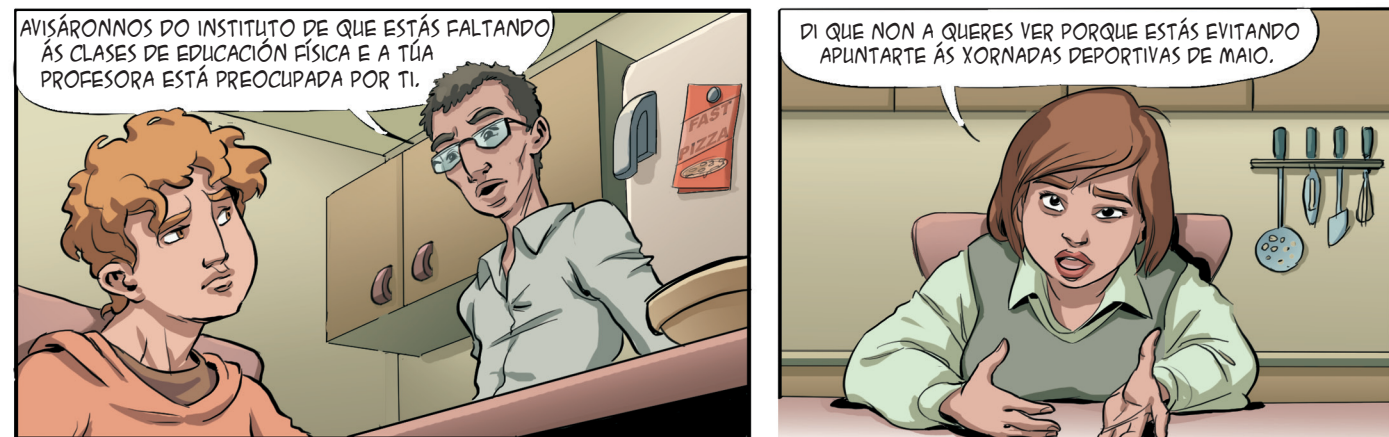
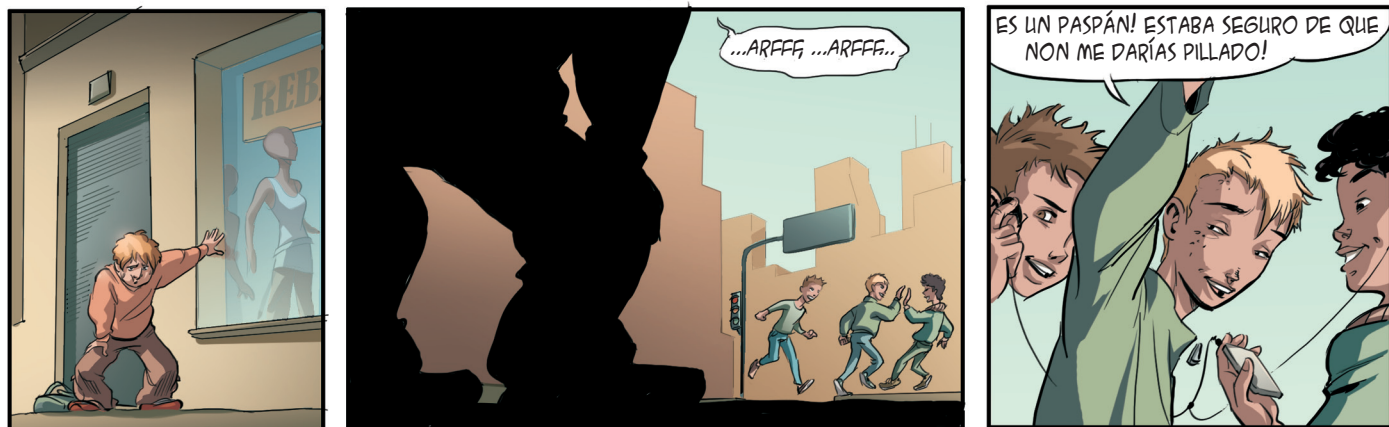
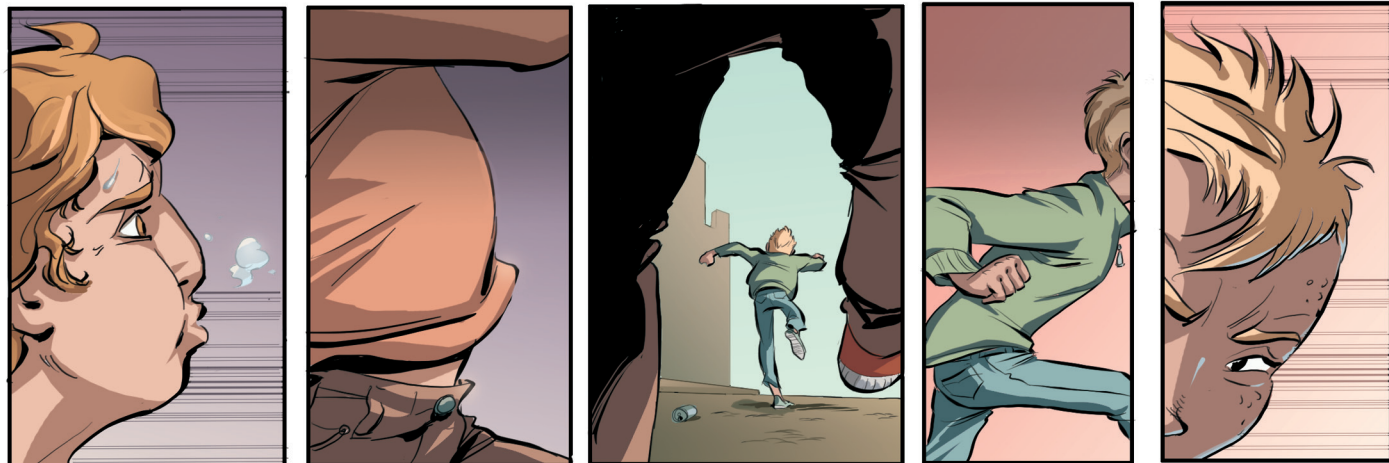
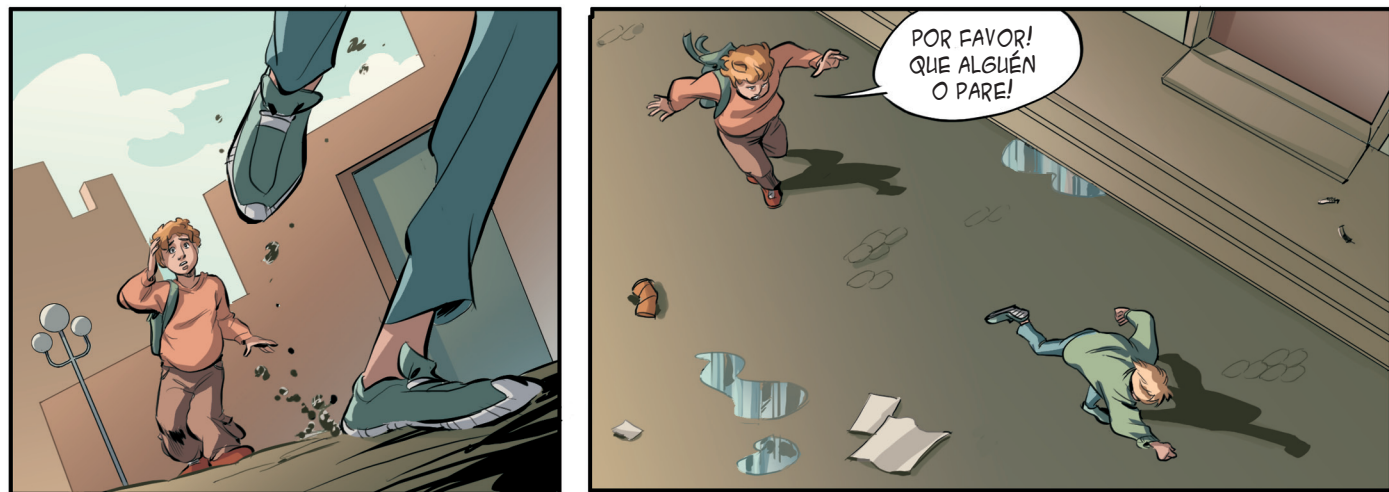
© FUNDACIÓN MAPFRE, 2014
 Paseo de Recoletos, 23.
 28004 Madrid
www.fundacionmapfre.com

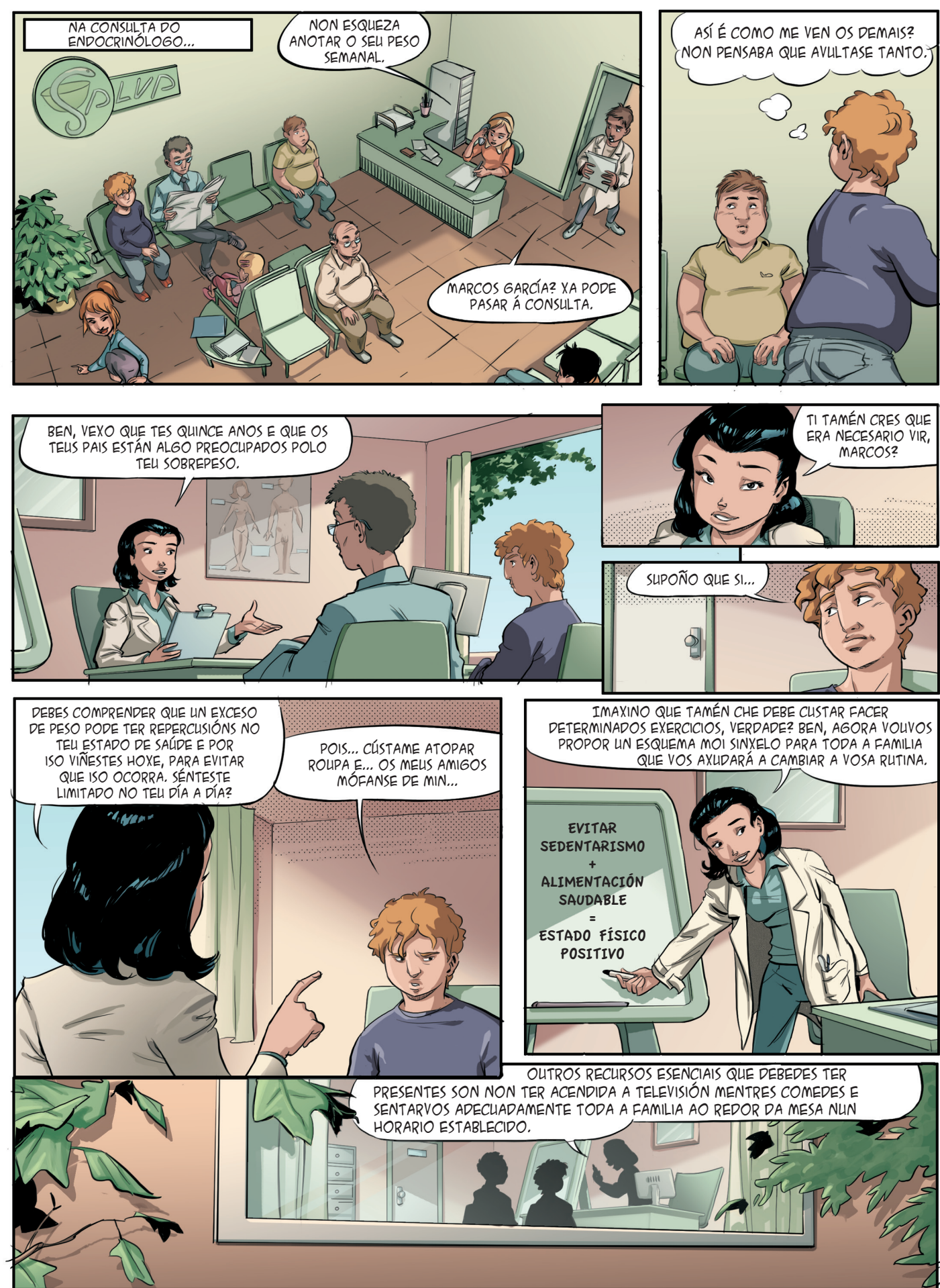
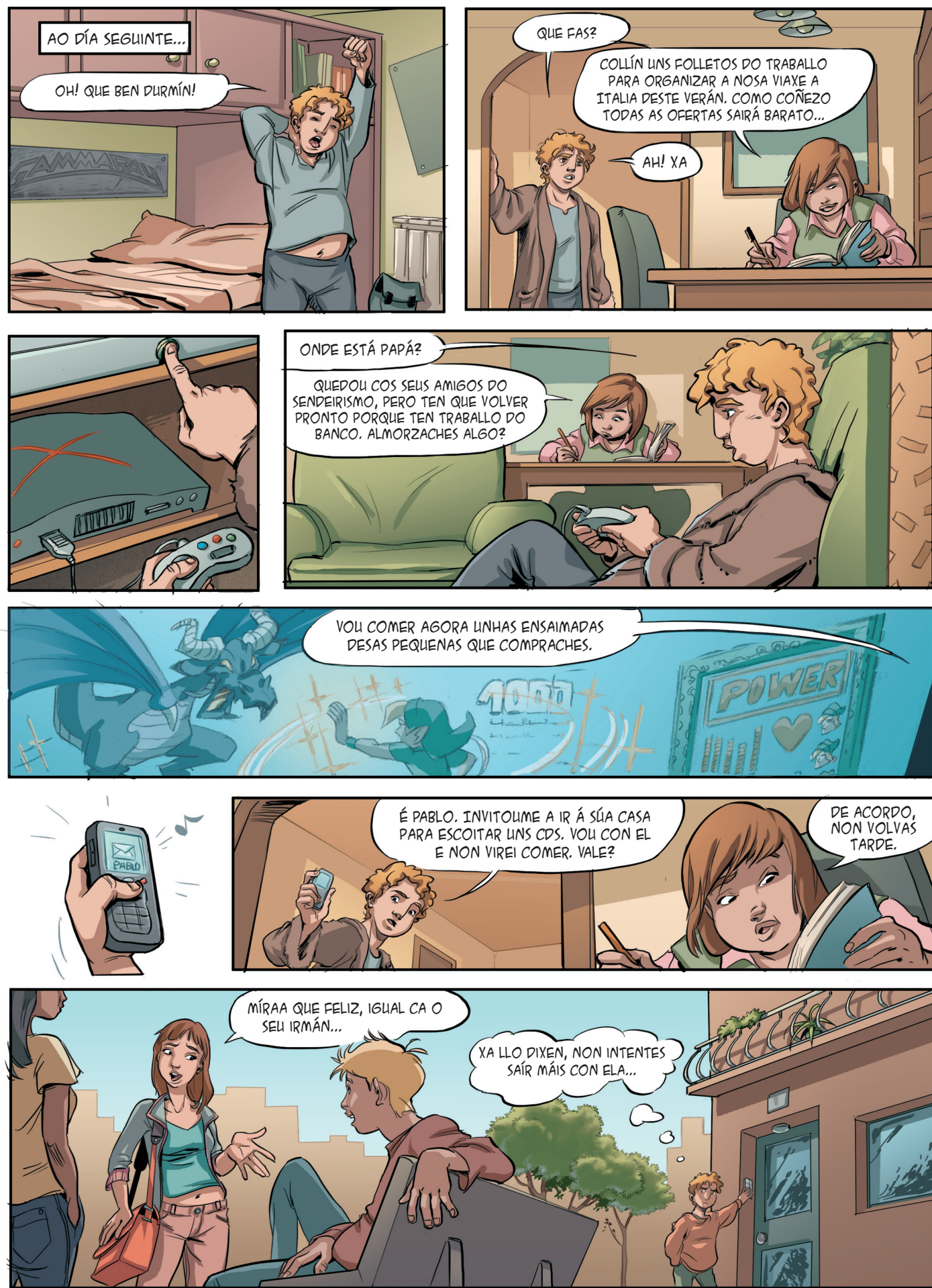
© Kidekom, 2014
 Avenida Cardenal Herrera Oria, 171.
 28034 Madrid
www.kidekom.com

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

Queda prohibida a reprodución total ou parcial deste libro, o seu tratamento informático e a súa transmisión de calquera forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por gravación ou por outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do copyright. Edición non venal. Prohibida a súa venda.

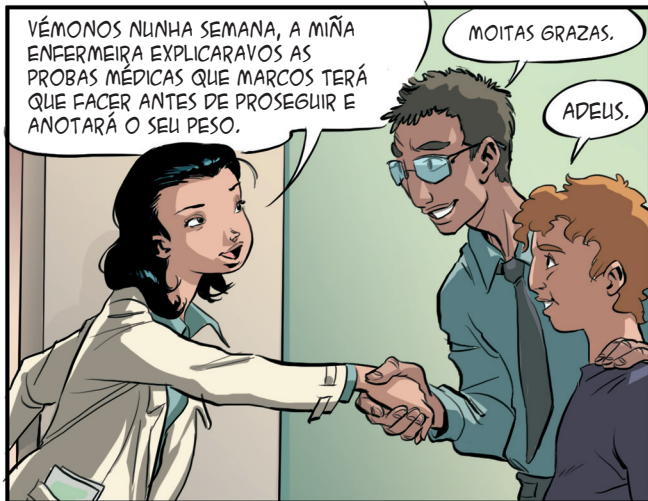








DOUVOS ESTES FOLLETOS PARA QUE LLES BOTEDES UNHA OLLADA ANTES DE VIR Á PRÓXIMA CONSULTA, NELES ATOPAREDES ACTIVIDADES QUE PODEDES FACER TODA A FAMILIA E UNHA GUÍA BÁSICA DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE.



VÉMONOS NUNHA SEMANA, A MIÑA ENFERMEIRA EXPLICARAVOS AS PROBAS MÉDICAS QUE MARCOS TERÁ QUE FACER ANTES DE PROSEGUIR E ANOTARÁ O SEU PESO.

MOITAS GRAZAS.

ADEUS.



XA NA CASA...

OLA! TRAEMOS A COMPRA.

PERO, SE TIÑAMOS DE TODO!



PERO SE NON FACEMOS UN CAMBIO PODEMOS TER DIABETES E OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE, DÍO ESTA GUÍA.

SEGUNDO QUE IDADES, ISO XA NON FUNCIONA...



ÁS VECES ES MOI TEIMUDA. ESE TIPO DE ALIMENTACIÓN É BOA PARA TODO O MUNDO.

E QUE FACEMOS COA COMIDA?



MOI BEN, NON ME INSISTADES MÁIS. DEIXAREINO REPOUSAR PARA SACARLLE A GRAXA.



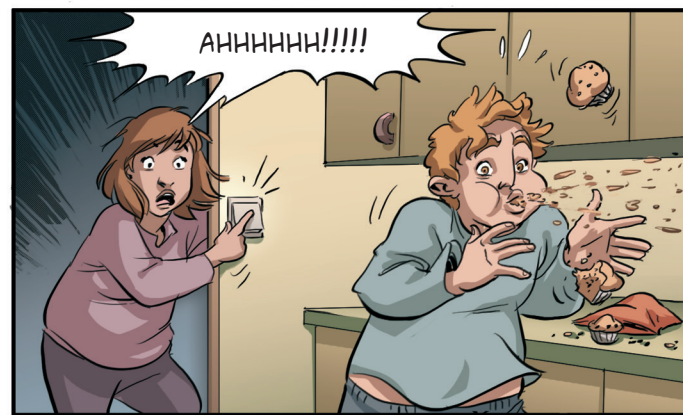
NA REVISTA DESTE MES DICÍAN QUE ESTE TIPO DE COMIDA É MOI RICA EN NUTRIENTES, É O QUE ADOITAN COMER AS FAMOSAS.

POIS NON ESTÁ MAL.



VARIOS DÍAS MÁIS TARDE...

AGORA COMERÍA LINHAS MADALENAS CON CHOCOLATE... NA COCIÑA AÍNDA DEBEN DE QUEDAR.



AHHHHHH!!!!



QUE FAS COMENDO A ESTAS HORAS?! DE QUE SERVE PAGAR MÉDICOS SE DESPOIS FAS O QUE QUERES!



QUE PASA?

ANTES NON ME DICIÁDES NADA SOBRE O QUE TIÑA QUE COMER!



AGORA DE GOLPE QUEREDES QUE FAGA UN CAMBIO RADICAL! POR QUE NON O PENSASTES ANTES, CANDO TIÑA CINCO OU SEIS ANOS?



ATA AGORA NINGUÉN SE FIXARA NO MEU CORPO, SÓ PARA RIRSE DE MIN.



SÍNTOO MARCOS.

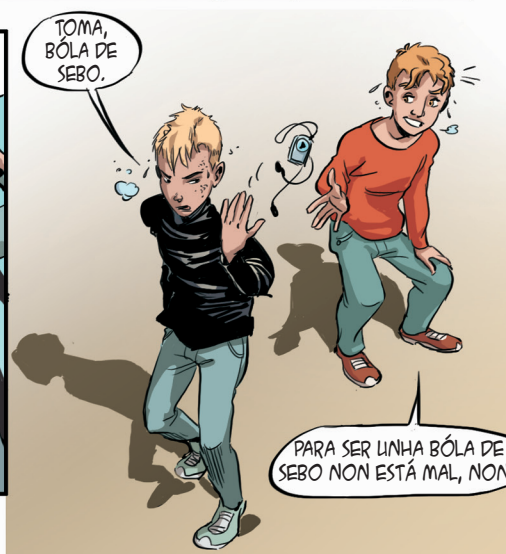
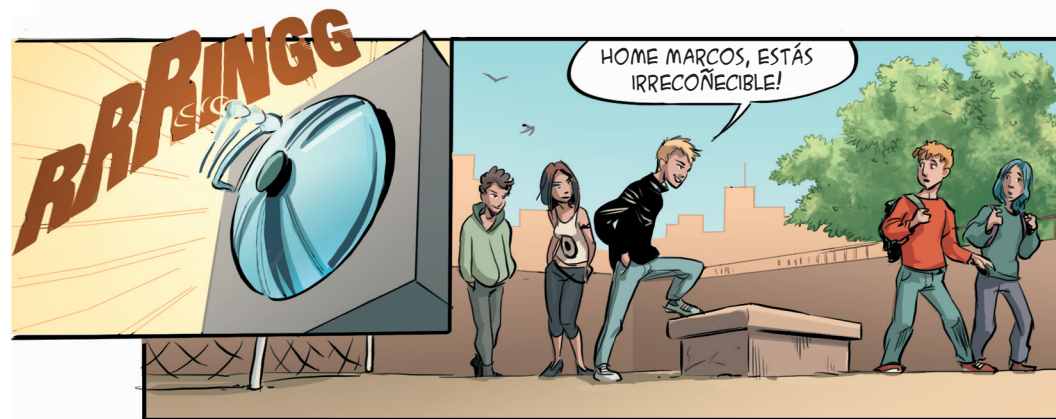
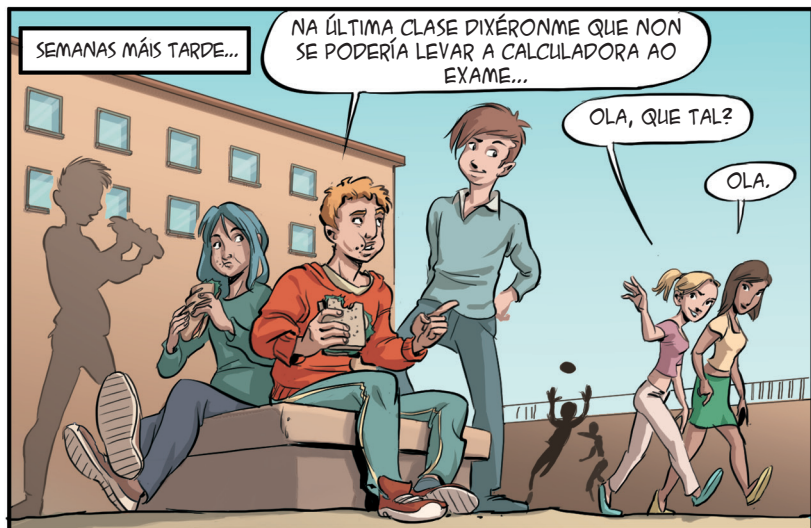
NA MIÑA FAMILIA SEMPRE FOMOS CORPULENTOS E EU VÍAO COMO ALGO NORMAL QUE NON TIÑA SOLUCIÓN, QUE NOS TOCARA SER ASÍ. NON ME DABA CONTA DE QUE ESTABA EQUIVOCADA.



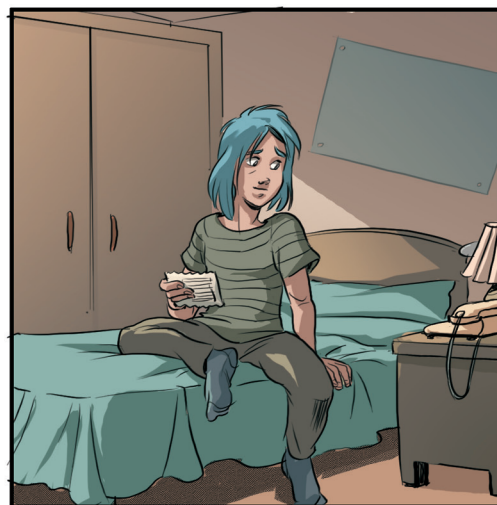
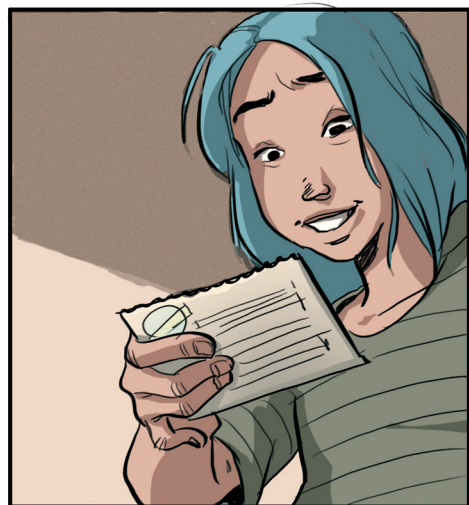
EU ESTIVEN DEMASIADO OCUPADO CO TRABALLO E TAMÉN ME DESCOIDEI. NUNCA LLE DEI DEMASIADA IMPORTANCIA Á COMIDA... ISO NON FOI UN BO EXEMPLO PARA VÓS.



O PRÓXIMO DÍA SERÁ MELLOR QUE VAIAMOS TODOS Á CONSULTA DE EVA PARA QUE NOS ACLARE AS DÚBIDAS QUE TEMOS.



ESE MESMO VERÁN, MARCOS E A SÚA FAMILIA VAN DE VIAXE A ITALIA.



"Se puidésemos ser novos dúas veces e dúas veces vellos, corriríamos todos os nosos erros."

[EURÍPIDES]

"A liberdade é como a vida, só a merece aquel que a sabe conquistar todos os días."

[GOETHE]

"A xuventude é unha embriaguez perpetua: é a febre da razón."

[LE ROCHEFOUCAULD]

"Os desexos do mozo mostran as virtudes futuras do home."

[CICERÓN]

"A xuventude sempre ten a ilusión por alimento."

[DESCARTES]

"Se a xuventude é un defecto, é un defecto do que curamos demasiado pronto."

[J.B LOWELL]

"O tempo cura o que a razón non pode curar."

[SÉNECA]



A banda deseñada Marcos en apuros forma parte do proxecto VIVIR EN SAÚDE; coordinado pola FUNDACIÓN MAPFRE coa colaboración de diversas entidades educativas como a Fundación Santa María (Editorial SM) e outras entidades como FUNDADEPS, Kidekom e AMEP (Asociación Madrileña de Adestradores Persoais).

VIVIR EN SAÚDE nace coa intención de ser un estímulo á hora de reflexionar sobre a saúde. Para iso, proporciona actuacións relacionadas coa alimentación sa e coa actividade física susceptibles de repercutir de forma directa nos estilos de vida e no desenvolvemento saudable do contorno social, familiar e laboral, mellorando así a nosa calidade de vida.

Se desexas recibir máis información, queres colaborar na súa difusión ou enviarnos as túas suxestións, podes consultar:

www.vivirensalud.com
www.educatumundo.com

