

El objetivo de la obra es explicar que la manzana es un alimento regulador

" El sueño de la manzana "

Personajes:	Juanita (Niña)
	Susi (Mamá)
	Pedro (Papá)
	Manzanas (Manzanin , Lupita, Jaimito, Tomy y Pepita)

Escenarios:	Comedor de la casa
	Habitación de la niña

1. ESCENA

En el comedor esta una niña y sus padres tratando de hacer que la niña coma una manzana

Juanita: <i>(gritando)</i>	¡No quiero comer esa fruta!, prefiero comer un bombón.
Susi : <i>(suplicando)</i>	Juanita comete la manzana, no seas resabiada.
Pedro: <i>(bravo)</i>	¡Que es lo que pasa aquí!
Susi:	Lo que pasa es que Juanita no se quiere comer la manzana y prefiere comerse un bombón.
Pedro: <i>(en tono amenazante)</i>	Hágame el favor y se la come ya.
Juanita : <i>(llorando)</i>	No quiero y así me obliguen no me la voy a comer.
Pedro : <i>(saca la correa, la mantiene en la mano y amenaza con pegarle)</i>	Pues se la come o se la come.

Juanita sale corriendo hacia su cuarto

II. ESCENA

Se desarrolla en la habitación de Juanita, la cual, se recuesta sobre la cama llorando luego se queda dormida. En ese momento en su sueño aparecen varias manzanas sosteniendo un dialogo

Mazanin:	Pobre niña, nadie tiene la paciencia para explicarle el porque de las cosas
Pepita:	Si, pobrecita. ¿Porque entre nosotros no nos ideamos una forma para explicarle que la manzana es un buen alimento?
Lupita:	Porque no entramos en sus sueños y le explicamos
Jaimito:	Estoy de acuerdo con ustedes
Tomy: (enojado)	No estoy de acuerdo dejen a esa mocosa, que llore
Manzanin:	Somos mayoría y la mayoría gana así que hagámoslo

se despierta la niña en sus sueños

Juanita:	¿Quiénes son ustedes y qué quieren?
Pepita:	Nosotros somos "Manzanin , Lupita, Jaimito, Tomy y yo soy Pepita y queremos ayudarte a comprender porque es importante alimentarse bien
Lupita:	Empezaremos por decirte que la manzana es un alimento regulador, ¡claro que si!, porque ayuda a que nuestro intestino se mantenga con un buen funcionamiento. Además es recomendada en muchas dietas; un 85% de su composición es agua, lo que hace que nuestro cuerpo se mantenga fresco e hidratado. Este es un alimento regulador porque es muy rico en fibra y vitamina c.
Jaimito:	Si niña, el mejor ejemplo de un alimento regulador es la manzana. Si quieres te podemos contar su historia: Es un fruto del manzano, árbol de la familia de las rosáceas, también es una de las frutas mas cultivadas a nivel mundial, la manzana ha sido una importante fuente alimenticia y existen 2000 especies diferentes de estas plantas. Pero también tiene otra historia, que se origino cuando la religión empezó a hablar de la manzana, es decir, desde que Dios creo a Adán y Eva. También la religión dice que la manzana es el fruto prohibido por lo que Adán y Eva pecaron comiendo esta fruta.
Tomy:	No pierdan el tiempo con esa mocosa, ella no entiende nada de lo que ustedes le dicen.
Manzanin:	¡No seas impertinente!. La manzana posee nutrientes como: La pectina ,azucres y vitamina c ,también tiene propiedades medicinales al ser suavemente laxante ,ayuda en algunos desarreglos intestinales, de igual manera elimina el colesterol y es mas nutritiva cuando se come cruda, ya que la piel contiene la mayor parte de la fibra . Las manzanas crudas se pueden utilizar como laxante, las manzanas cocidas poco maduras pueden ayudar a contener la diarrea. Ya vez niña como es de importante que consumas esta fruta así te podrás mantener sana y saludable.
Pepita:	Niña también es importante que sepas acerca de su cultivo. Para que su cultivo dé buenos resultados, el lugar debe estar protegido contra los vientos dominantes, en

	<p>caso de no haber protección natural se debe implantar cortinas. En clima templado necesita de un periodo mínimo de frío durante el año para iniciar un nuevo ciclo vegetativo en la primavera.</p> <p>El cultivo debe ser mantenido con cubiertas verdes bajas. Se aconseja el uso de leguminosas en las entre líneas.</p> <p>La manzana debe ser almacenada en cámaras frías con humedad controlada.</p>
Lupita:	<p>Si, y se pueden preparar varios alimentos con ella: Las distintas manzanas se suelen consumir crudas como fruta de mesa, o como ingrediente de ensalada, se pueden emplear también en salsas y guisos. Sus principales aplicaciones son en compotas, tortas ,dulces, pasteles , gelatinas, mermeladas y sumos.</p>
Jaimito:	Para que la niña entienda mejor, haremos una ronda de la creación.

todas las manzanas se reúnen y cantan la siguiente ronda

Hoy con la manzana vamos a jugar
y al doctor mantendremos siempre en su lugar
ya que es un alimento regulador da calorías y es el mejor
debes probarla, es dulce al saborearla.

Rica y nutritiva aquella frutita
eso lo dice la primera manzanita
en ensaladas y compotitas
son más sabrositas estas manzanitas.

Como les venia diciendo
ya tu niña estas entendiendo
que es mejor comer una manzana
que comerte un bombón

Tomy:(<i>arrepentido</i>)	No pensé que esta niña fuera tan inteligente. Felicitaciones
-----------------------------	--

III ESCENA

En la alcoba, la niña despierta de su sueño y busca a su madre

Juanita:	Mamá perdóname por lo ocurrido hace un rato en el comedor, mi capricho no me dejaba entender que ustedes solo quieren para mi el bien. Sin darme cuenta creía que alimentarme solamente con dulces me traería una buena salud, pero estaba equivocada.
Pedro:	Que bueno Juanita que hayas recapacitado
Juanita:	Si, papá tuve un sueño en el cual unas manzanas me hicieron entender la importancia de una buena alimentación y de la gran cantidad de nutrientes que la manzana posee. De ahora en adelante comeré muchas manzanas ya que será mi fruta favorita.