



¡LA MISIÓN
COMIENZA CONTIGO!

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE

Ángela María Valbuena Vivas

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y

Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo Nutricional y pedagógico

PAE - Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

Laura Melissa Vallejo Díaz

Diana Marcela Roa Vivas

Luz Angely Herrera

CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR

Director General

Carlos Mauricio Vásquez

Directora Unidad de Bienestar y Desarrollo Social

Margarita Áñez Sampetro

Gerente de Alimentos

Carlos Arturo Corredor Torres

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar

Claudia Marina Rodríguez Rivera

Coordinadora Componente Pedagógico

Pilar Milena Pinilla Benítez

Profesionales de resultados y sistematización

Adriana Ximena Camargo Ángel, Diana Marcela Niño Cortez, Laura Liliana Piza Aguillón, Jonatan Fernando Martínez Mendoza.

Equipo Pedagógico

Yennifer Amanda Rodríguez, Daniela Melisa Iriarte, Juan Pablo Guzmán, Sandra Pola Turriago, Heidy Patricia Delgado, Mónica Alexandra Gamboa, Carlos Santiago Vargas, Adriana Guerrero Sánchez, María De Los ángeles, Kelly Johana Cortes, Hammer Esteban Pinzón Fino, Cindy Carolina Castro, María Cristina Torres, Jessica Leonor Días, Stefanny Camila Castañeda, Carolina Velasco Peña, Santiago Elías Gómez, Cristian Camilo Olarte, Merly Lorena Castiblanco, Andrés Felipe Ayala, Luis Hernando Hurtado, Carlos Arturo Cabezas, Pablo Andrés Guerrero

Diagramación, diseño e ilustración

INPROEXT

¿Cómo disfrutar todas las sorpresas que esta cartilla tiene para ti?

01. Escanea este código QR con tu dispositivo móvil.



02. Presiona el botón "descargar".

03. Dirígete a la carpeta "Descargas" de tu celular o tableta.



04. Da clic en el instalador que termina en **.apk**



05. Acepta los permisos de instalación e instálalo.

06. Abre la aplicación EVS.




07. Si te pide permiso para usar la cámara, actívalo.

Y ahora, disfruta de la realidad aumentada junto a Martín y Martina.

Nota: Es posible que debas tener instalados los "Servicios de Google Play para RA", los encontrarás en la Play Store.

Solo funciona para sistema operativo Android.
*No funciona para celulares VIVO.



¡Hola! soy Martín, un agente secreto de la organización “EVS”.

Y yo soy Martina, su hermana, y también hago parte de la agencia.

Hemos notado que te gusta la aventura y alimentarte saludablemente, los requisitos fundamentales para Convertirte en uno de los nuestros.

¿Te gustaría ayudarnos a promover la alimentación saludable y la práctica de actividad física?

Nos asignaron una misión, pero no podemos solos con ella. Si decides ayudarnos, continúa pasando las páginas.

Cada vez que veas este ícono, deberás usar un celular o una tableta para ampliar la información, y sorprenderte con la magia de la realidad aumentada.



Quando veas estos códigos QR, ¡No olvides escanearlos! Muchos de los mensajes de la organización llegarán por este medio.



Nosotros vamos a adelantarnos. Por ahora, te dejaremos esta información exclusiva para ti.



¡UNA MISIÓN JUSTO A TIEMPO!

Martín y Martina, dos agentes que hacen parte de una organización secreta llamada "EVS", necesitan tu ayuda para llevar a cabo una misión. Al parecer las personas están desperdiciando mucha comida y esto no permite que los niños, niñas y adolescentes tengan una alimentación completa y saludable.

¡Martín y Martina cuentan contigo!

Hace mucho tiempo no visitaba a Martín y a Martina, lo último que supe fue que pertenecían a una organización secreta. Parece que ahora tú también quieres pertenecer a ella ¿No? Te irá muy bien, ya lo verás. ¡Perdón! no me he presentado, yo soy la narradora de este cuento y estaré por aquí cuando me necesites. Bueno, veamos qué están haciendo mis agentes favoritos.



¿Verduras otra vez?
¡No quiero!

¡Martín, pero es una ensalada!

No importa, no me gusta.

¿Ya la probaste?

NO.

¿Entonces, cómo sabes que no te gusta?

¡Porque sí!



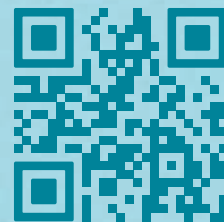
¡Oh, no! Martín va a botar
la comida a la basura.
¿Qué hacemos?

¡Fiu! ¡Justo a tiempo!
La organización
EVS acaba de
enviar un mensaje.

¡Martín, llegó una misión
de la agencia!

¿En serio?
¿Qué nos toca hacer?

Mira.



Martina le muestra a Martín un mensaje de la Agencia que contiene un acertijo.

¡Ayúdalos a resolverlo!

¿Dónde tenemos que ir?
¿Será otra Ciudad?

No sé. Solo nos dejaron esto, mira.

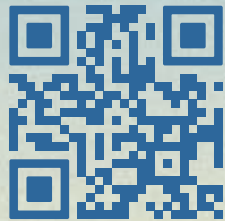
La tierra suelo arar muy temprano para sembrar, alimento a los animales y los ayudo a cuidar, para que nutritiva comida llegue hasta tu hogar.

A) El agricultor

B) El abogado



Él es Pacho, es agricultor, y ha dedicado toda su vida al campo, veamos qué hace.



¡Qué bueno que haya personas como Pacho! Mmm... Parece que Martín y Martina ya llegaron a Saboyá. Presta mucha atención agente, ellos te van a ayudar a conseguir tu placa oficial de la organización EVS.

¡Vas por buen camino!

¡Tú eres el nuevo agente!



Es como tímido. No habla mucho.



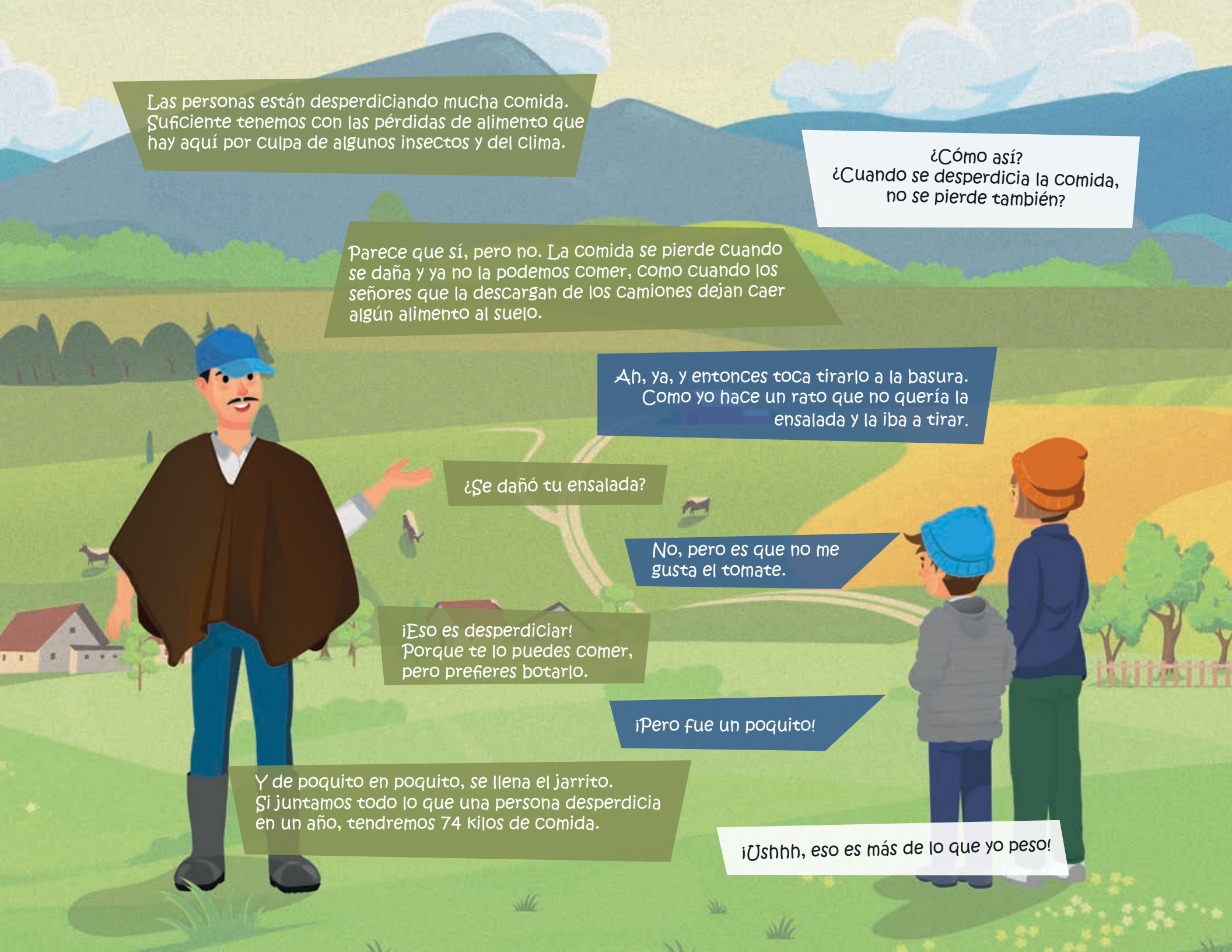
¡Ejem!

Qué pena interrumpirlos muchachos, pero esto es urgente.



¡Cierto, la misión!





Las personas están desperdiciando mucha comida. Suficiente tenemos con las pérdidas de alimento que hay aquí por culpa de algunos insectos y del clima.

¿Cómo así?
¿Cuando se desperdicia la comida,
no se pierde también?

Parece que sí, pero no. La comida se pierde cuando se daña y ya no la podemos comer, como cuando los señores que la descargan de los camiones dejan caer algún alimento al suelo.

Ah, ya, y entonces toca tirarlo a la basura. Como yo hace un rato que no quería la ensalada y la iba a tirar.

¿Se dañó tu ensalada?

No, pero es que no me gusta el tomate.

¡Eso es desperdiciar!
Porque te lo puedes comer,
pero prefieres botarlo.

¡Pero fue un poquito!

Y de poquito en poquito, se llena el jarrito.
Si juntamos todo lo que una persona desperdicia
en un año, tendremos 74 kilos de comida.

¡Ushhh, eso es más de lo que yo peso!

¡Mucho más! Y si sumamos lo que desperdicia cada persona en Colombia tendríamos 3,54 toneladas de alimentos.
¡Es como un elefante de comida!

¡Eso es muchíiiiisimo!

Yo por eso sí me como toda la comida.

¡Yo también voy a empezar a comérmela! Y si veo que algún compañero de clase no quiere, le voy a contar lo del elefante de comida.



También cuéntales que aquí en el Campo trabajan muy duro para que llegue comida a nuestras Casas.

¡SÍIII!

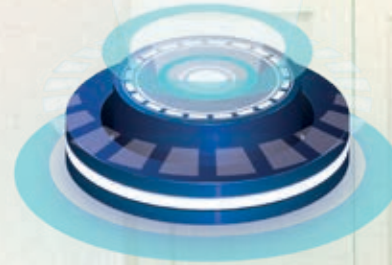
Muchas gracias, con eso ya hacen bastante.



Después de todas las enseñanzas de Pacho, Martín llegó a su casa, directo a comerse la ensalada que había dejado antes.

¿Y tú agente, también te comes todo lo que te ponen en el plato?

ñam
ñam



¡Seguro que sí!
Gracias por acompañarnos en esta misión. ¡Prepárate para las que siguen!



¡Agente, también te llamaron a esta misión! Vaya, eso solo quiere decir que lo estás haciendo bien. Desafortunadamente los estudiantes de este colegio, se niegan a comer los alimentos que se entregan en el PAE. Solo quieren dulces y comidas grasosas. Dicen que saben mejor.

Vamos a hablar con Martín y Martina a ver qué han investigado.

¡Nada funciona! Siguen diciendo que no van a desayunar lo que se entrega en el PAE.

¿Pero por qué? Si la comida del PAE sabe muy rico.

¡Y es muy saludable! Es importante que ellos y ellas lo entiendan.

¿Qué hacemos? ¿Cómo podemos enseñar a todos los estudiantes de este colegio la importancia de alimentarse saludablemente?

Es difícil... ¡Pero no imposible!

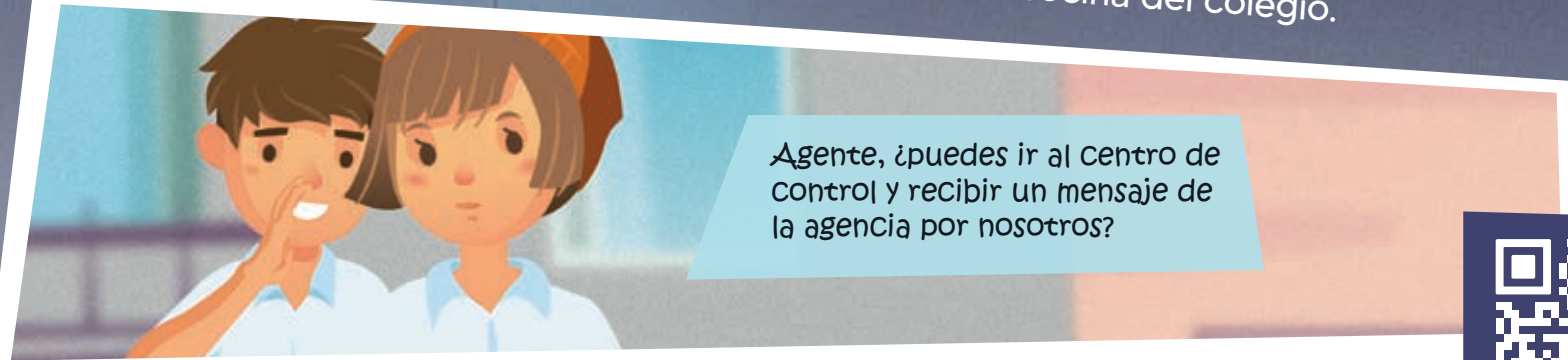
Es verdad y la agencia puede ayudarnos.

UNA MISIÓN PARA CONVENCER

Has recibido una nueva misión, los y las estudiantes de un colegio cercano no quieren consumir los alimentos del Programa de Alimentación Escolar -PAE-. Martín y Martina están tratando de resolver la situación, pero necesitan tu ayuda para encontrar a una aliada de la organización que puede poner todo en orden.

Apresúrate, de ti depende el éxito de la misión.

Martín le dice algo al oído a Martina
y luego sale corriendo a la cocina del colegio.



Agente, ¿puedes ir al centro de control y recibir un mensaje de la agencia por nosotros?



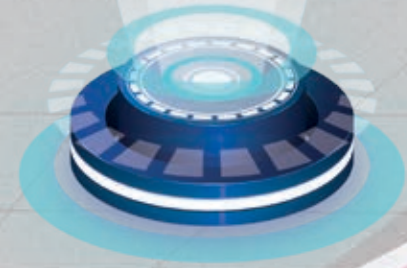
La persona que debes encontrar, tu comida te ayuda a combinar, para que sano y fuerte crezcas mientras cuidas tu salud y bienestar.

- A) Panadero
- B) Nutricionista





Si lo pensamos bien, el PAE es un gran programa, ¿no?
Y los estudiantes deben conocer más acerca de él.



¡Oh, no! Ya todos están comiendo lo que
pidieron. Tortas, dulces, gaseosas.

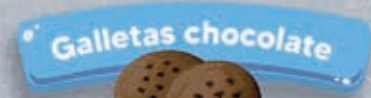
Se ve muy rico, ¿verdad?
Si no podemos comer esto de desayuno,
entonces, ¿qué podemos comer?

El agente nuevo dice
que él sabe.

Muy bien agente,
dinos qué deberíamos
tener en nuestro plato.



¿Cuáles de estos alimentos conforman un "Desayuno balanceado"?
Dibújalos en el plato para ayudar a los compañeros de Martín y Martina.



¡Qué bien, agente! Qué bueno que pudiste
hablar con la nutricionista de esto.
¡Mira! aquí está de nuevo.



¡Martina, tengo ganas de comer torta!

¡Martín!

¿Qué? ¡Todos comieron menos nosotros!

¡Mira Martín!

¿Qué hice?

No qué hiciste, sino qué hicimos, todos están comiendo frutas.

¡Lo logramos Martina!

¡SÍ!

Parece que las recomendaciones de la nutricionista llegaron a todos los y las estudiantes. ¿Pero cómo? Agente, ¿fuiste tú? ¡Qué gran trabajo! ¡Sigue así! Cada vez más cerca de conseguir tu insignia.

¡Hacemos un gran equipo! Como el que hace la alimentación saludable con la actividad física, ¿cierto Martín?

¡Así es! ¡Misión cumplida!
Volvíamos a la comida saludable.

¡Qué bien! Los y las estudiantes se dieron cuenta de lo mucho que el PAE se preocupa por su bienestar y que comer sano es muy importante además de sencillo.



LA AVENTURA DE PAULA

La agencia recibe una petición de ayuda un poco extraña. Una niña de 11 años ha sido transportada a un mundo diferente. Martín y Martina deciden investigar y llaman al nuevo agente para que les ayude a resolver la misión.

Paula terminó de escribir ese mensaje y una fuerza comenzó a atraerla al interior del teléfono. Aunque trató de resistirse, quedó sumergida en un mundo desconocido.

Qué día tan soleado, excelente para salir a jugar al aire libre. Pero parece que Paula prefiere usar su celular.

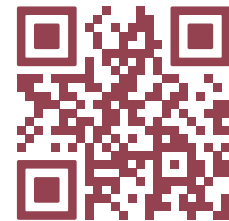



Era extraño, parecía un campo normal, con árboles y algunas montañas. A unos cuantos metros estaba su celular, así que trató de tomarlo, pero cada vez que ella lo intentaba, el teléfono se movía más lejos.

¿Por qué te vas?
¡Ven aquíiii!

Mientras decía esto, corría lo más rápido que podía hasta que alcanzó a cogerlo.


¡Te agarré!






¿Agente Neutro?
¿Qué es esto?
¡Auxilio!

Paula gritaba muy fuerte, y mientras eso pasaba, el teléfono saltó de sus manos y se fue a la cima de una montaña.



¡Noooo! Necesito salir de aquí.

Paula comenzó a correr, pero no habían pasado ni 15 segundos cuando ya estaba cansada.



Tengo mucha sed, no quiero estar aquí.

Detrás de unos árboles, alcanzó a ver un río. Pero estaba tan cansada que no tenía fuerzas para llegar a él.

¿Por qué crees que Paula se siente tan cansada?

A. Porque no ha bebido agua y no hace actividad física con frecuencia.

B. Porque comió un desayuno balanceado antes de comenzar a correr.



Paula se quejaba y se quejaba del cansancio, de repente escuchó una voz familiar.

Paaaaula, tú puedes.

¿Martina?

¡Ven Paula! Estamos aquíiii, cerca del río.

¡Ya voooy, espérenme!



Paula corrió y corrió con todas sus fuerzas, hasta que llegó donde sus amigos, o por lo menos, donde ella creía que estaban, pero Martín y Martina estaban al otro lado del río.



Al ver que Paula se estaba desanimando, Martín le gritó.

Por aquí es más cerca. ¡Ven!

¿Cómo? No hay puente.

¡Pues ven nadando!

Estoy muy cansada y tengo mucha sed.

Martín le lanzó un botilito vacío.

¿Y por qué no tomas agua? ¡Toma, llénalo!

¡No! ¿Y si me ahogo?
¡No quiero!

Es como en las clases de natación, no te va a pasar nada.

Nosotros estamos aquí contigo.

Paula decidió ir al río y llenar el botilito. Tomó agua en sorbos pequeños y guardó lo demás para más adelante, así se mantendría hidratada. Luego atravesó el río nadando hasta llegar donde sus amigos.

Miren, aquí hay dos bicicletas.

¡Pero somos tres!

Yo te llevo Paula, y Martina se va en la otra bici.



¡Síiii! Me pido la rosada.

Martina corrió hacia las bicicletas sin ver que había un desnivel en el suelo, cayó un poco fuerte y se lastimó.

¡Martina! ¿Estás bien?



¡Ayyyyy! ¡Mi pie!

¡Me duele muuucho! Ya no puedo manejar la bici.



Entonces yo te llevo y que Paula maneje la otra bici.

Pero... yo no manejo bici desde los 7 años.



Tranquila, que eso nunca se olvida.



Paula se montó con algo de miedo en la bicicleta, pero poco a poco fue recordando cuando era más pequeña y salía a la ciclovía con sus papás, siempre hacían un calentamiento antes de empezar, así evitaban lesionarse.



Los dos siguieron pedaleando y pedaleando y Martina los distraía con sus comentarios.

Martín, no trajiste tenis; debes estar incómodo.

No sabía que iba a terminar haciendo ejercicio.

Yo tampoco me lo imaginé, aunque sí tengo ropa cómoda, ¡Vine en pijama!

Así estuvieron todo el camino, divirtiéndose mientras llegaban a la cima de la montaña. La cara de Paula cambió y comenzó a gustarle lo que estaba haciendo. Y sin llegar a imaginarlo, se sentía muy bien de estar ahí.

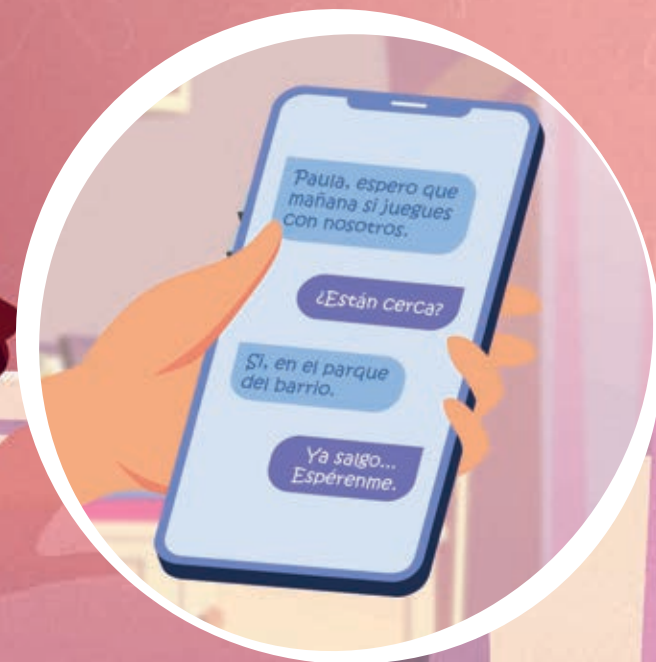
¡Llegamos, síiii!

¡Ahí está mi celular!

Ve, tómallo.

Paula tomó su celular y la misma fuerza de antes, comenzó a atraerla hacia la pantalla... De repente, un sonido conocido la despertó, era un mensaje de texto de Martina.

¡Todo había sido un sueño!



Paula entendió que hacer actividad física es muy importante para su salud, y además descubrió que era muy divertido.

LA EXTRAÑA DESAPARICIÓN DEL AGUA

Qué mañana tan bonita, y qué niño más atento es Martín, lavando los platos del desayuno. ¿Qué pasa? ¿Por qué grita?

El agua ha desaparecido, Martín y Martina no entienden qué puede estar pasando. Contactan a Eliana, una aliada de la organización que puede tener la solución al misterio, pero ella tiene una labor especial para ti. Agente, recupera el agua perdida y ayuda a la humanidad.

¡Martiiiiina, ya no sale agua por la llave! ¡Auxilio!

¡Ay nooo, aquí en el baño tampoco, no me puedo cepillar los dientes! ¿Qué voy a hacer? ¿Será que mi mamá no pagó la factura?

No creo. Escucha los gritos de los vecinos. Ellos tampoco deben tener agua.

Vamos rápido al centro de control, seguro que la organización sabe lo que está pasando.

Mmm... Parece que algo pasó con el agua de la ciudad. Vamos agente, al centro de control.

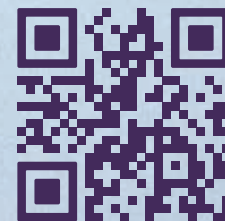


Estoy a muchíisimos metros sobre el nivel del mar, es muy importante que me aprendas a cuidar. Con verdes montañas y variedad de animales, soy fuente de agua para muchas ciudades.



- A) Un páramo
- B) Una casa en el árbol

Eliana, una comprometida aliada de la organización, siempre tan pendiente y preocupada por el medio ambiente. Veamos qué hace.



El páramo sigue igual de hermoso que siempre...
¡Mira, Martín y Martina están aquí!

Hola agentes, qué bueno que llegaron, tenemos un problema más gigante que el páramo. Las personas usan y usan y usan agua como si nunca se fuera a acabar.

¡Ay noooo, eso está muy mal!

Exacto. Eso está terriblemente mal. Ya casi se acaba toda el agua de las lagunas.

¡Uy!, ¿pero en qué momento se tomaron toda el agua del páramo más grande del mundo?

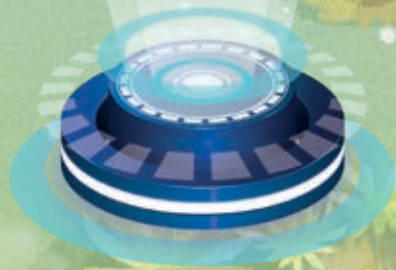
Ojalá se la hubieran tomado, pero la desperdiciaron casi toda, dejando las llaves abiertas cuando se cepillan los dientes o cuando se enjabonan...

¡Ay nooo, yo hago eso! Y también me demoro mucho en la ducha.

Tranquilo hermano, no lo sabías pero ahora sí. Además, Eliana dijo que todavía queda un poquito de agua. ¿Qué podemos hacer para que vuelva?

¿Para que vuelva? ¡Nada! ¿No ves que ya nos la gastamos?

No exactamente. Si todos gastamos menos agua, las lagunas pueden volver a llenarse con la lluvia o desde los nacimientos.



Se me ocurre que reciclemos el agua; usando la que queda de la lavadora, en el inodoro o lavando el carro con agua lluvia.

¡Qué buena idea, Martín!

Yo le voy a decir a mis compañeros del colegio que no volvamos a jugar con el agua.

¡Sí!, y podríamos usar un vaso para cepillarnos los dientes y cerrar la llave.

¡Listo! Vamos a hacerlo ya mismo.

¡Prometido!

No olviden contarles a todos los vecinos. Lo importante es que lo hagamos todos juntos.

Martín y Martina fueron a sus casas muy emocionados a contarles a todos los vecinos y a sus compañeros de clase lo que debían hacer.



Martín y Martina están muy motivados, ojalá regrese el agua pronto. Agente, hay una parte de la misión que solo tú puedes hacer. Danos una mano para que todo sea más rápido.

¿Qué podrías hacer para ayudar a la conservación del agua?

A) Limpiar el río.

B) Darte un baño para divertirte un rato.



Días después...

¡Martíiiiin, ya sale el agua!
¡Lo logramos equipo!

Qué buenos son los tips de ahorro del agua, pero mejor aún, que todos los hagamos juntos, no solo en nuestra casa, sino también en nuestro colegio.

¡UN CANSANCIO DE HÁBITOS!

Martina está teniendo un mal día, tiene mucho sueño, y se siente algo enferma. Le cuesta mucho trabajo mantenerse en pie para terminar las misiones, y Martín no sabe qué hacer. Te han llamado para que acompañes a Martina en su recuperación, y mientras estás con ella, descubres lo que sucede.

¡Qué bien!

Ya estás a un paso de ser un agente especial de la Organización de Estilos de Vida Saludable.

Este es un nuevo día para empezar con toda la energía. ¿Cómo le estará yendo a nuestros agentes? Ayer tuvieron un día largo.

¡Ay! Pobre Martina, ¿qué le estará pasando?.

Martina, despiértate.

Yo tampoco dormí bien. Dejaste el televisor prendido toda la noche. ¡Rápido, párate!

No puedo levantarme, estoy muy cansada.

Tengo mucho sueño.

¡Martina! Haz un esfuerzo pequeño. ¡Vamos!

Se me cierran los ojos solos. Me siento cansada.

Martín empezó a preocuparse por la salud de su hermana, no era normal que sintiera tanto cansancio. Así que le avisó a EVS, que ella no podría hacer misiones hoy.



¡Ay! Mi querido Martín está muy asustado por la salud de su hermana.

Agente, cuidala muy bien por favor.

Agente, no sé qué le pasa a Martina. Ayer estaba normal.

Gracias por venir a ayudarme.
Vamos a descubrir lo que le pasa.


¡Wow! Veo a Martín muy decidido!

Agente, vamos paso a paso.
A ver Martín... Piensa...

¡SÍ! Esta mañana cuando nos despertamos, el televisor estaba prendido.

¡Bien, una pista!



An illustration of a young boy with dark hair, wearing a light blue shirt and dark blue pants, standing in a bedroom. He is looking towards a window on the left. The room contains a bed with a green blanket and yellow pillows, a desk with a computer monitor, a chair with a basketball on it, and a shelf with books and a teddy bear. There are five speech bubbles containing text in Spanish.

Siempre hay que apagarlo para descansar bien.

Mmmm...Pero ahora que lo pienso, Martina ayer comió súper tarde. Mi papá nos trajo un chocolate de esos grandotes y ella se lo comió en la noche, justo antes de dormir.

Me acuerdo porque le pedí un poquito y ya se lo había acabado. Y pues claro, luego no tenía sueño y se puso a ver televisión.

Casi no puedo dormir yo tampoco.

Parece que Martina no ha tenido buenos hábitos últimamente.






Mmmm... Agente. En la tarde Martina se puso a leer su libro favorito. ¿Tú crees que eso también la hizo sentir mal?

¡No! Eso no, leer es un gran hábito, eso dice mi maestra. Pero seguro cuando se puso a cenar frente al computador sí. Es que tenía afán porque no había terminado todas las tareas. Por eso, solo se comió la mitad de lo que había en el plato.

Y eso que Pacho ya nos dijo que no es bueno desperdiciar la comida.

Creo que no fue solo un mal hábito el que afectó a Martina, sino muchos.

Entonces, ya sé lo que necesita. Martina tiene que descansar bien para que se pueda recuperar.

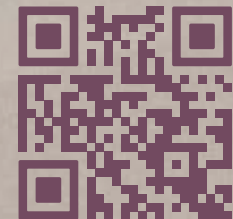


Si lo que quieres es descansar, el televisor al dormir debes apagar, sin comer a altas horas, ni deportes realizar antes de irte a acostar, y a la misma hora todos los días dormirte y despertar. Ahora te pregunto, ¿cuántas horas crees que tus ojos debes cerrar?

A) 5 horas

B) 8 horas

¿Pero cómo logramos que descansa bien? ¿Me ayudas agente?



¡Gracias agente!
Ya casi oscurece.
¡Martina! ¡Martina!

Martín se fue muy emocionado a preparar el cuarto de su hermana para que pudiera dormir 8 horas sin interrupciones, y a tratar de explicarle lo que le estaba pasando.



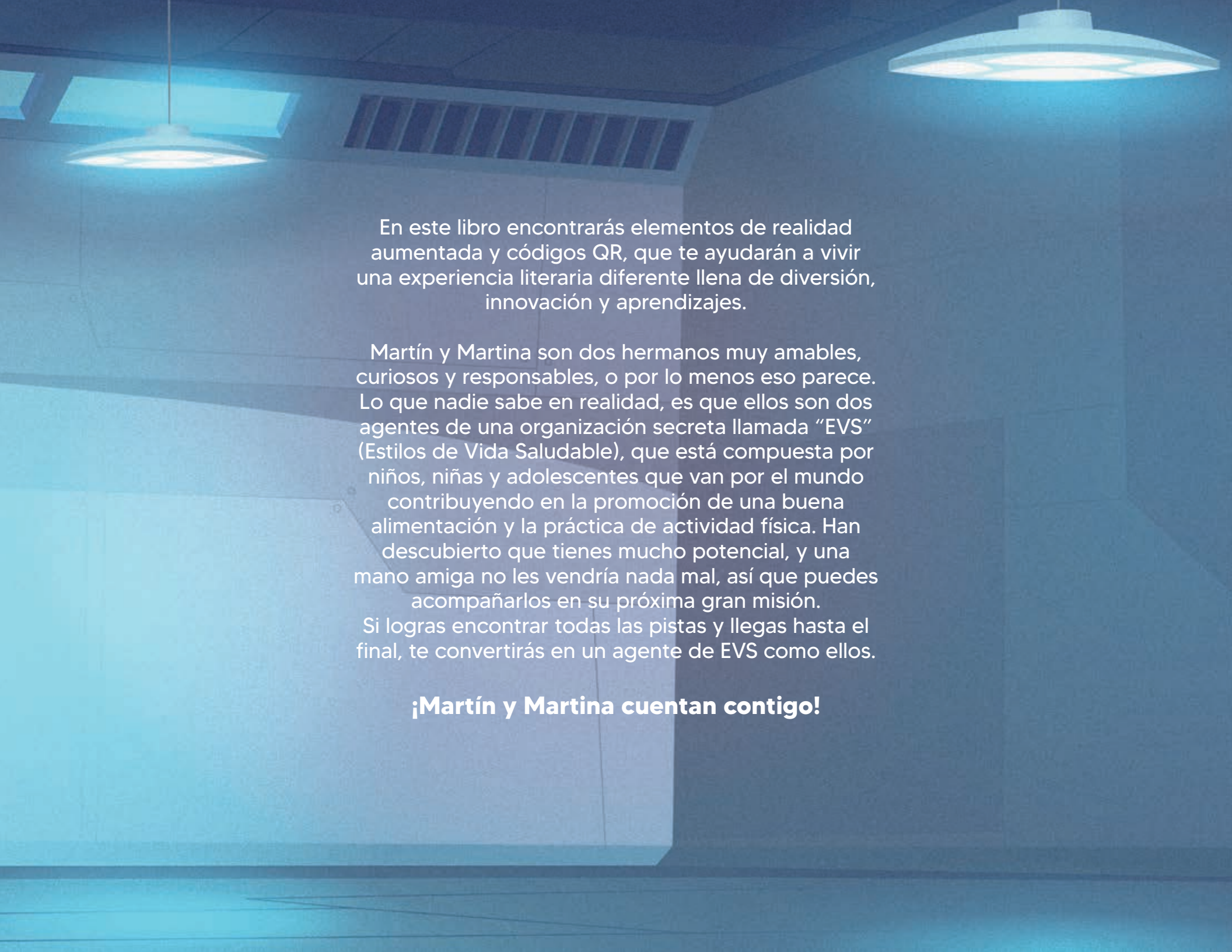
Agente, qué bien cómo ayudaste a Martina.
Has hecho las cosas muy bien hasta aquí.
Mira quién tiene algo que decirte.



¡Agente! Mi hermano me contó
cómo lo ayudaste cuando estaba enferma.
¡Muchas gracias!
Sin tu ayuda no lo habríamos logrado.
Quiero darte una noticia...

¡Felicitaciones!
Misión cumplida, ya eres todo un agente de la
Organización de Estilos de Vida Saludable.





En este libro encontrarás elementos de realidad aumentada y códigos QR, que te ayudarán a vivir una experiencia literaria diferente llena de diversión, innovación y aprendizajes.

Martín y Martina son dos hermanos muy amables, curiosos y responsables, o por lo menos eso parece. Lo que nadie sabe en realidad, es que ellos son dos agentes de una organización secreta llamada “EVS” (Estilos de Vida Saludable), que está compuesta por niños, niñas y adolescentes que van por el mundo contribuyendo en la promoción de una buena alimentación y la práctica de actividad física. Han descubierto que tienes mucho potencial, y una mano amiga no les vendría nada mal, así que puedes acompañarlos en su próxima gran misión.

Si logras encontrar todas las pistas y llegas hasta el final, te convertirás en un agente de EVS como ellos.

¡Martín y Martina cuentan contigo!