

Fast Food High School

Los adolocentes hablan de la vida, del amor, y del vivir en un 'Supersize' mundo



Daniel Crandall



Mayra Chavez



Isaura Garcia



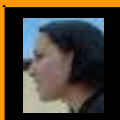
Trini Perez



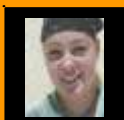
Louis Soares



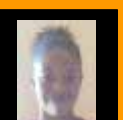
Gary L. Herring



Monique Ireland



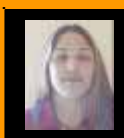
Malissa Bagwell



Angela Walker



Yvette Cervantes



Michelle Dominguez



Desiree Cruz



With help from:

Vanessa A. Castillo, Sara Lopez,
Jennifer Serrano, Rene Jimenez,
Vanessa Gavina, Oscar Morales,
Gabriel Retanazo and Lily Ramos



Special guest appearance by:
Don Octavio Perico de Soledad

Brought to you by: University of California Cooperative Extension
with California Project Lean – Food On The Run, cooperating. Funded by a grant from
CF3 (California Food and Fiber Futures): Food, Diet and Health Action Team.

© 2003 UCCE



El día siguiente

Mira, naturalista,
¿Quiéres unos nachos?

¡No! ¡Voy a
tirarle a la
cesta de
basquetbol
con Nayeli!

¡Chavos! ¿No sabe que el
ejercicio es para los inútiles?

¿Está tratando de
causarle una buena
impresión a ella- o de
causarle mal a ella?

¡Que tonto eres! No le hace lo
que digas, yo voy a hacer lo que
es bueno y comer ensaladas y
hacer ejercicio. *Fue muy duro
perder estas quince libras y ¡no
las voy a ganar de nuevo!*

¡Pst! Parece que le gustas, Monica - ¡pero debe
hacerte caso! Su tío tiene diabetes y hasta le
cortaron la pierna - ¡se la cortaron! – pero sigue
comiendo demasiada grasa.

Siempre hay
aquellos que nunca
aprenden...



Después de escuela en la cancha de básquetbol...



¡Ay! ... Esto es duro – y me está danzo hambre – tanta hambre. ¡Quiero comer ahorita!
¿Por qué no pasamos por el Burger Barn nomás esta vez?

Vas bien, hija. A descansar. Hay galletas de avena, plátanos y jugo en mi mochila – no tienes que sentirte tentada por esas hamburguesas y papas fritas grasosas.

Oye Eddie- ¿viste las atletas?

Sí pues – y se ven muy chulas. Si el comer comida de conejos y el hacer ejercicio las pone así ... ¡puede que tu debe hacerlo también, Randall!



Sí - comiendo ensaladas con estas mujeres atletas es la idea correcta para ganar su cariño, ¿qué no?

El siguiente día, al mediodía...

Oye chicas – tengo ganas de comerme lo de la barra de ensaladas - ¡Estoy tratando de verme muy de aquellos también!

Deja de eso – no es ejercicio, es básquetbol.

¡Sí pues, este no es la mera verdad!



¿Es que al fin está aprendiendo algo?



¡Oigan, ustedes *chavalos*! ¡No se trata solamente de su apariencia mas de tu salud también! ... ¿Es que no saben nada?

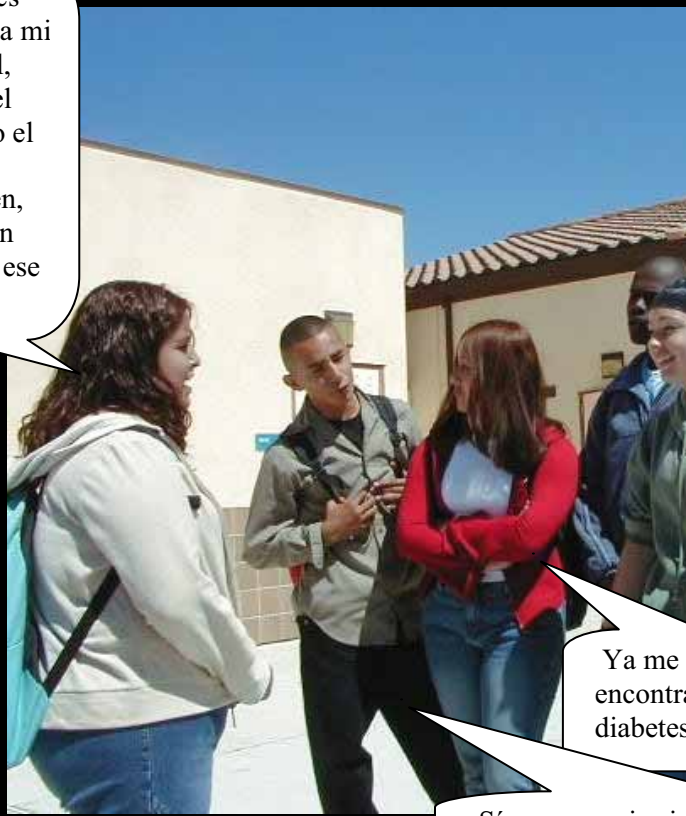


¡Mira tú, chica! ¡Soy joven y no un viejo enfermo del corazón! Puedo comer lo que quiero, y quiero hamburguesas, papitas fritas y sodas.

¡Hombre!
¡Tienes que tener algo de cereales en tu vida!



Sea lo que sea – es que no conocían a mi hermano, Gabriel,
¡Se desmayó en el piso del gimnasio el año pasado!
¡También es joven, pero se lo llevaron en la ambulancia ese día! ¡Qué golpe!



¡Sí!
Como papá -

Este hombre allá arriba piensa que puede comer cualquier comida que prefiere, sin consecuencias. Y el Romeo abajo entiende que la diabetes es una enfermedad seria- pero también piensa que puede usar lo personal de su familia para acercarse a la joven. ¡Que vergüenza!

Ya me acuerdo- encontraron que tenía diabetes, ¿qué no?



Sí – como mi prima Griselda. No se desmayó, pero se puso tan grande que no podía respirar....

¡Ya, ya, ya! ¡Diabetes! Es para los viejos – o los gordos, no Gabriel. El era tan saludable como yo y yo como dobles-dobles y papitas fritas todo el tiempo... puras hamburguesas y papitas fritas. ¡La comida de conejos no es para mí!

Ellos todos les gustan comidas saludables, pero él quiere nada más que comida rápida. ¿Qué está mal en este dibujo?

¡Oye, Randall! Ven a la cafetería y prueba las papas horneadas.

O, déjenlo comer su comida rápida.

¡Um! Tortas de jamón con repollo y jitomate...

Las papas horneadas te dan energía. ¡Pruébalas!

¿Qué más hay de bueno* aquí en la escuela?

El jamón que usan es jamón de pavo, porque es más bajo en grasa...

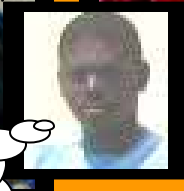
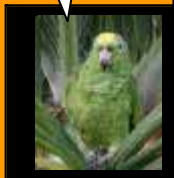
Quiero algo jugoso...

¿Qué quiere decir cuando dice "bueno*"?

Tenemos fruta .. y ya probaste la barra de ensaladas

¡Nunca me convencerán de comer esa porquería!

*'Bueno' – Bajo en grasa, mucha fibra, legumbres y frutas, granos enteros, carne sin cebo, pollo y pescado. Las nueces son buenas- prueba los cacahuates picantes. Las palomitas de maíz son buenas con chile y limón. Los licuados son buenos, y las aguas frescas – o algo jugoso, como pico de gallo...



La tarde siguiente...



Podemos ir a mi casa para preparar algunos licuados-

¿Vamos a su casa para licuados? Uh huh ... ¡claro que sí!

Mmm ¡licuados! Fresas y plátanos y yogur...



Mírense- ¿por qué me lanzan esas miradas? Son las tortas que me aburren, no las hamburguesas. Esa comida de abuelitas, llena de jitomates y repollo- ¡puf! ¡Me cae pesada aburrida! Háganme el favor de irse- me quedaré aquí – y comeré nachos hasta que explote.

¿Moras – pero nada divertido?

Oye Randall ¿Vas con nosotros?



¡No me molestes! ¡Estoy comiendo!



Ellos van a comer licuados con frutas frescas, pero él se está quedando aquí para comer comida puro chatarra. ¡Ya, estoy preocupado!

¡Vayan! ¡Váyanse a hacerse tus ###**!@#**!licuados!



Nayeli tenía razón de decir como es. ¿Cómo pudiera yo andar con un tonto como él?

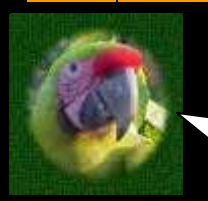
Ultima chance, amigo...



Ya se están cansando de las palabras maliciosas de Randall. Están dejándolo a un lado cuando él se cae para atrás! ¡Qué lástima! ¡Qué cosa terrible! ¡Ack! ¡Ack!

¡Váyanse, tontos!

Eran mis amigos.



¡Está fingiendo!



¡Ay! ¡Ay!
¡Auxilio!



¡Qué mentiroso! ¡Qué farsante!

En casa de César...



Licuada Deliciosos de Edie
3 tazas de jugo de manzana
1½ tazas de moras congeladas
¼ taza de leche de polvo
1 plátano chico, maduro
Mezcla en la licuadora.
Hace 4 vasos.



¡De lo mejor!
¿Qué les pone, Edie?

Me siento mal que Randall no haya venido. ¿Estaría fingiendo al tirarse en la mesa?

¡Esto está del primor pero tengo irme!



Regresan a la escuela y allí está Randall donde le dejaron hace media hora...



¡Llame al 911!

¡Ay Dios mío!

¡Estoy llamando!
¡Estoy llamando!



Pobrecito Randall. Se enojó tanto, y fue muy descortés. Dijo que nunca, nunca comería ensaladas u otras comidas saludables. Pues, míralo ahora. ¡Pobrecito! ¡Qué lástima! ¡Qué cosa tan terrible! ¡Ack! ¡Ack!

¡No creo que estaba fingiendo!

Oigo la ambulancia que viene



WoooooOOOOoooo! WoooooOOOOoooo!



Una semana después...

Supe que Randall
regresa a la escuela hoy



¿Es cierto que se estaba ahogando con
el pastel de bocado y el Sr. Bourke tuvo
que administrarle el método Heimlich?

¡No! El doctor
le dijo a su
mamá que tenía
E.H.H.

¿Es cómo
el SIDA?



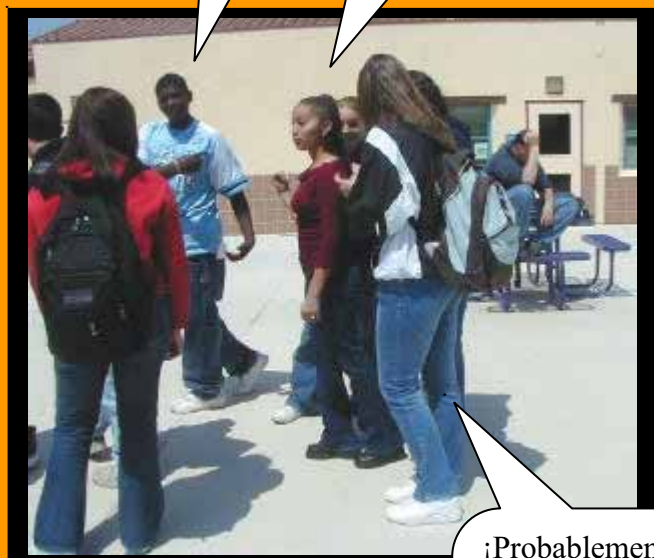
¡Ni pensarlo! Quiere decir "Estado
Hiperglocémico Hiperosmolar". Fue
cuando el azúcar en su sangre subió a un
nivel tan alto que le causó que se
desmayará. Ahora saben que tiene diabetes.

Es una situación muy delicada –
¡descubriendo que estaba débil a la misma
vez que él era muy ingenuo! Lo
compadezco mucho, y espero que él pueda
cambiar su hábito de comer y recobrar la
amistad de sus compañeros. A ver...



¡Allí va!

Se ve muy
decaído...



¡Probablemente
está tan
avergonzado de
vernos después
de portarse como
un tonto!

¡No seas mala con
él, Leticia!



¡No te preocupes, miya! Me siento mal por él.

Quizás si nosotros hacemos la iniciativa ayudaría...si trato de hablarle, quizás me escuche...

¿La vida? ¡Es miserable!

No sé, se ve muy hostil...

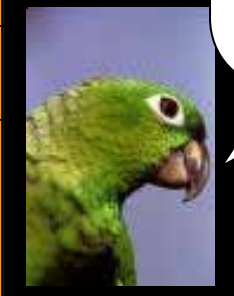
El momento más difícil de todos - ¿puede Randall poner su orgullo al lado y aceptar la mano de amistad? Y más importante, ¿puede comer los alimentos nutritivos que su cuerpo requiere?

O, Randall – quiero ser tu amiga, no reírme de ti. Todos somos tus amigos, y te apreciamos y queremos que sea saludable. Es difícil cambiar un hábito de comer esa comida de plástico que acostumbrabas, pero sabemos que lo puedes hacer.

Quieres decirme - "No te dije," ¿verdad? ¡Aviéntate! Lo puedo aguántalo... ¡déjate venir, chica!

..uh

Pues, el doctor dice que no más dobles-dobles, así que debo tratar de hacerlo.....



¿Puedo confiarte un secreto? Yo tengo diabetes también, por eso me cuido mucho en lo que como y hago ejercicio todos los días. ¡Y me siento mucho mejor que en los días de hamburguesas grandes!

¿Quién lo pensara?

Esta es la última página, y todos los jóvenes juntos gozando de buena salud y energía. Tenemos esperanza en el futuro, porque aquí acaba este cuento, y comienza otro mejor. Eso es lo que digo yo, y ¡a lo hecho, pecho!



¡Es sensacional!



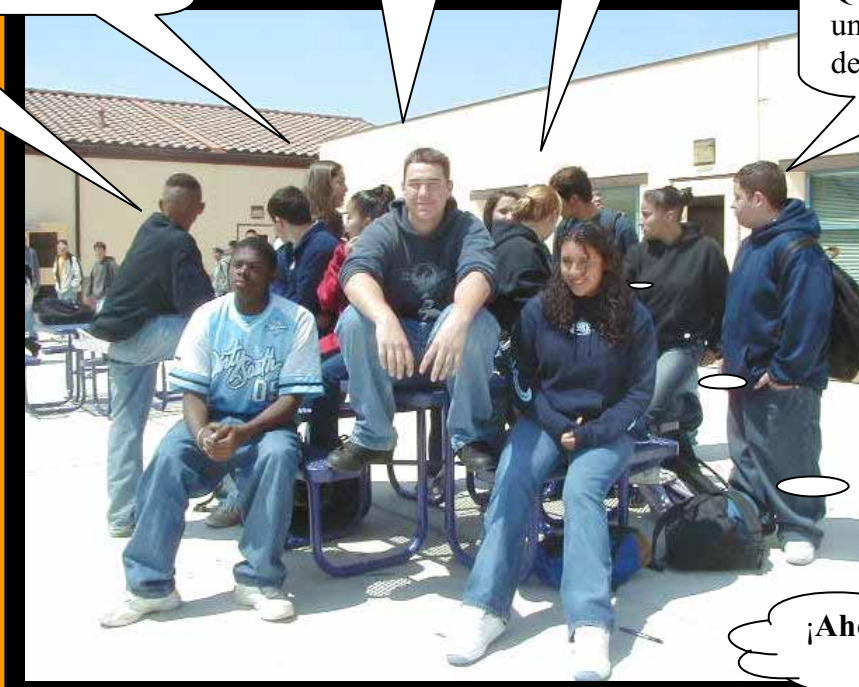
¡Licuados en mi casa hoy!

¡Ahora sí me siento bien!

¿Vas a venir al baile?

¿A tirar a las cestas después de escuela?

Quiero demostrarte unos pasos nuevos de unos bailes...

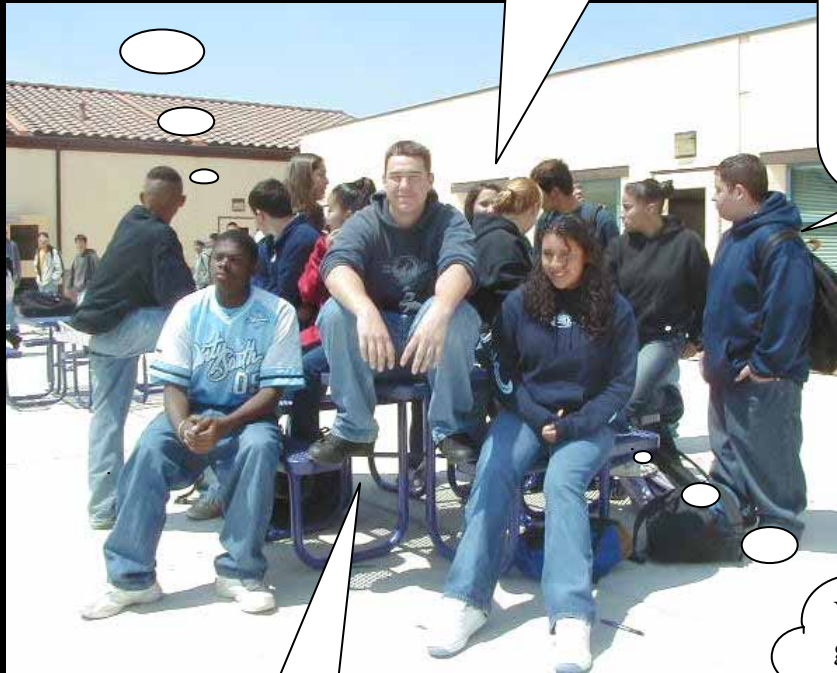


¡Ahora sí ve guapo

Me pregunto si no hay una manera de cocinar chuletas de puerco con poca grasa...

Oye – compré unas de esas ensaladas nuevas en – bueno, tu sabes – y ¡realmente estuvo muy bien!

Yo me comí la ensalada de pollo parrillada ‘cesar’ – es una buena selección para los luchadores, Randall.



¡Todavía me siento rete bien!

Y todavía aún guapo, también.

¿Saben ustedes los síntomas de la diabetes II?

- Urinación frecuente
- Sed des acostumbrada
- Hambre extremada
- Fatiga
- Irritabilidad
- Infecciones frecuentes
- Cortadas o magulladuras que son lentas a sanar
- Hormigueo en las manos o los pies
- Infecciones periódicas en la piel, la encía o la vejiga



Kathleen Nolan, UCCE, Project Developer & Coordinator
Heather Keithly, *Food On The Run* Coordinator

Thanks To:

From Soledad High School:

Luz Garcia, Health Teacher

Randy Bangs, Principal

Roberto Nunez, Assistant Principal

Frances Rojas, Project Community Liaison

Christopher Bourke, Supporter & Liaison to Policy Makers

To: Dave Delgado, Spanish Language Consultant

Jacqueline Thompson, MS, RD

The ELLAC parent group

Soledad City Council

Students and others who evaluated the fotonovela

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, Oakland, CA 94612-3560 (510) 987-0096