

## STEM Learning SPANISH Video Script

### Nutrition – Final

Elena learns about healthy eating.

Characters:

- Carolina (expert)
- Jorge
- Juanito
- Elena (grandmother)
- Isabela
- Carlos
- Alejandro

#### **SCENE 1: Carolina and Jorge's Kitchen**

*Juanito is sitting in his high chair; Carolina sits next to him. Juanito eats the last two pieces of cereal out of a bowl and mumbles something.*

CAROLINA: ¿Está rico? ¿Quieres más?

*Carolina le da a Juanito un vasito de bebe, se levanta y camina hacia el gabinete. Escuchamos un trueno distante. Carolina mira por la ventana. Oímos un automóvil estacionarse en el camino de entrada.*

CAROLINA: ¡Llego tu abuelita, Juanito!

*Carolina abre un gabinete y toma una caja de cereal. Ella comienza a servir algo y se da cuenta de que no tiene el plato de Juanito. Elena toca la puerta.*

CAROLINA: ¡Adelante, mamá!

*Carolina regresa a la mesa para agarrar el plato de Juanito. Elena entra con una bolsa de compras llena de bebidas y una caja de donas.*

ELENA: ¡Feliz cumpleaños, Juanito! ¿Pediste lluvia para tu cumpleaños?

*Juanito sonríe. Elena se sienta a la mesa y mira hacia atrás para ver a Carolina. Carolina mira por la ventana para ver el clima otra vez.*

CAROLINA: ¡No quiero que llueva! No tengo espacio para todos aquí adentro ...

*She pours Juanito more cereal. Elena quickly gives Juanito a donut. He attempts to eat the whole donut in one bite. Carolina approaches with the bowl of cereal.*

CAROLINA: Mamá, ¡Juanito no necesita comer tanta azúcar!

*Carolina toma la dona de la boca de Juanito y pone el cereal frente a él. Él llora brevemente y luego come un poco de cereal. Carolina pone la dona en el mostrador.*

ELENA: Hoy es su primer cumpleaños. ¡Quería dársela de regalo!

*Elena se acerca al fregadero y llena una olla con un poco de agua.*

CAROLINA: ¡Mamá, Juanito no necesita tanta azúcar! (Cantando a Juanito) Recuerda "para una sana vida, evita la sal, azúcar, y grasa en tu comida".

*Juanito se ríe. Elena calienta un poco de agua y café instantáneo en la estufa.*

ELENA: ¿Qué es eso?

CAROLINA: Es algo que dice Jorge cuando estamos cocinando. Es un recordatorio de que queremos mantenernos saludables.

*Carolina mira a Elena.*

ELENA: ¡Es una dona!

*Elena saca una taza de café del armario y se sirve una taza de café. Ella agrega un poco de azúcar. Juanito bebe de su vasito.*

CAROLINA: ¡Sí, mamá! Pero hay mejores alternativas. Demasiada azúcar puede hacer que ponga sobrepeso.

#### *Exposure + Genetics Version*

CAROLINA: No quiero que termine como papá.

ELENA: La diabetes de tu padre...

CAROLINA: Y presión alta, y cáncer de pulmón ...

ELENA: Sí, sí, pero eso no fue solo por comer donas.

*Carolina toma su tableta de la mesa.*

CAROLINA: Pero como papá tenía diabetes, Carlos y yo tenemos un mayor riesgo.

ELENA: ¿Qué significa eso?

CAROLINA: Significa que Carlos y yo tenemos más posibilidades de desarrollar diabetes debido a nuestro historial familiar. ¿Recuerdas que tenía diabetes gestacional con Juanito? Ya sabes, la diabetes que te puede dar con el embarazo ... Mira este video que el doctor me mostró.

VIDEO: Las enfermedades ocurren cuando un proceso normal en el cuerpo no funciona correctamente. Por ejemplo, el cuerpo usa el azúcar de lo que comemos para obtener energía. Muchos órganos, como el cerebro y los músculos, necesitan azúcar para funcionar correctamente. La diabetes puede ocurrir cuando el cuerpo ya no usa el azúcar como se supone, y causa que se acumule el azúcar en la sangre.

Todas las personas tienen los mismos genes, pero cada gen tiene diferentes variaciones. Esas variaciones nos hacen un poco diferentes. La razón por la que nos parecemos tanto a nuestros padres es porque obtenemos exactamente la mitad de nuestros genes de nuestra madre y la mitad de nuestro padre. Es por eso que a menudo tenemos narices, color de pelo y color de ojos similares. También heredamos algunos de sus otras características, como las posibilidades de contraer algunas enfermedades. Muchas enfermedades, incluyendo la diabetes, son causadas por una combinación del medio ambiente, nuestros comportamientos, y nuestros genes. Y muchas veces múltiples genes pueden contribuir al desarrollo de enfermedades. Heredamos genes de nuestros padres. Algunas variaciones de los genes pueden aumentar nuestro riesgo de diabetes. Por lo tanto, las personas con familiares con diabetes generalmente tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes. Tener un mayor riesgo significa que tiene más probabilidades de desarrollar la enfermedad que otra persona. Sin embargo, tener un mayor riesgo no significa que definitivamente desarrollará la enfermedad. Nuestro ambiente y nuestro comportamiento también juegan un papel importante en enfermedades como la diabetes. Cada enfermedad es un poco diferente. Para la diabetes y las enfermedades del corazón, aproximadamente la mitad de nuestro riesgo proviene de nuestros genes y la mitad proviene de nuestro entorno y comportamiento. Eso significa que si tiene un historial familiar de algunas enfermedades, un estilo de vida saludable puede protegerlo.

CAROLINA: ¿Vez? Si mi papá tuvo esos problemas de salud, entonces yo podría tenerlos, lo que significa que Juanito también podría tenerlos.

*Juanito fusses a little.*

CAROLINA: ¿Necesitas que te cambie el pañal? (a Elena) Mamá, por favor no empieces a cocinar sin mí.

*Se escucha más truenos. Carolina hace una pausa y mira por la ventana. Ella suspira. Carolina recoge a Juanito y camina hacia la sala de estar.*

ELENA: (en voz baja) ¿Ahora no sé cómo cocinar?

Carolina se detiene.

CAROLINA: ¿Por favor?

ELENA: Bueno ...

*Carolina sale. Elena hace una pausa, luego se acerca a la nevera.*

**SCENE 2: Carolina and Jorge's Kitchen**

*Later that day. Isabela has arrived and is chopping watermelon at the counter. Elena is at the sink rinsing beans. (NOTE: These would be from a bag, not a can.) There are some finished dishes on the table, in the glassware that Isabela brought in the previous video. Carolina enters.*

CAROLINA: Juanito finalmente se quedó dormido.

*Carolina se acerca a Isabela.*

CAROLINA: ¡Esa sandía se ve deliciosa!

*Ella come un pedazo de sandía y mira por la ventana.*

ISABELA: Preocupándote no vas a detener la lluvia.

CAROLINA: ¡No puedo evitarlo! ¡La fiesta va a ser afuera!

*Carolina se sienta a la mesa. Elena deja sus frijoles enjuagados junto a la estufa y mira en el refrigerador.*

ELENA: ¿Viste las bebidas que traje para los niños?

CAROLINA: ¿Las sodas? Sí, ¡pero están llenas de azúcar!

ISABELA: Es verdad. Yo trato de limitar el azúcar que bebe Alejandro. Es por eso que solo estoy agregando un poco de azúcar al agua fresca.

*Isabela pone la sandía picada en la licuadora.*

ELENA: Pensé que dirías decir eso, así que también traje jugo.

*Elena sostiene una caja de bebida con sabor a naranja.*

ISABELA: Lamento decirle esto, dulce suegra, pero eso no es jugo. Es una bebida azucarada que parece jugo.

*Elena inspecciona el cartón.*

ELENA: No, dice aquí, está lleno de vitamina C.

CAROLINA: Y azúcar.

ISABELA: Y mucha.

*Isabela corta un poco más de sandía.*

ELENA: ¡Ah! Sin donas, sin soda, sin jugo ...

*Elena vuelve a poner la bebida de naranja en el refrigerador.*

ELENA: ¿Se te acabo la manteca?

CAROLINA: No, ya no la uso para cocinar. (cantando) " para una sana vida, evita la sal, azúcar... "

*Elena cierra la nevera y se vuelve para mirar a Carolina.*

ELENA: (sin cantar) " y grasa en tu comida ". Sí, lo recuerdo, pero ¿cómo se supone que voy a hacer los frijoles?

*Isabela ahogó una carcajada.*

CAROLINA: Usa aceite en vez. Las grasas líquidas son mejores que las sólidas.

*Elena goes to the cupboard.*

ELENA: No sabrán igual...

*Isabela llena una taza con agua en el fregadero.*

CAROLINA: Lo sé, pero cuando comencé a usar aceite, Jorge dijo que sabían igual de ricos.

*Elena vierte un poco de aceite en una olla.*

CAROLINA: ¡Solo quiero mantener a nuestra familia saludable, y quiero que aun estés con nosotros cuando Juanito y los mellizos sean grandes!

ELENA: ¡Yo estoy bien! Te preocupas demasiado.

*Isabela se vuelve hacia Elena. Elena vierte los frijoles en la olla. Carolina está revisando el clima en su tableta.*

ISABELA: ¡Hubiera sido bueno saber esto cuando vivía mi suegro! Carlos extraña mucho a su papa, y Alejandro apenas lo recuerda.

*Isabela trae un pequeño tazón de sandía y un vaso de agua a Carolina. Carolina levanta la vista de la tableta.*

CAROLINA: Gracias.

*Isabela toma la tableta de Carolina, la apaga y la baja. Carolina sonrío.*

ELENA: ¡Bueno, está bien! Quiero ver crecer a mis nietos. Y si tengo que cocinar frijoles con aceite para hacerlo, pues ...

*Elena enfrenta la estufa, cocinando. Carolina e Isabela se sonrían la una a la otra. Carolina toma otro bocado de sandía.*

**SCENE 3: Carolina and Jorge's Patio**

*Jorge and Carlos are stuffing the piñata with candy and fruit. Alejandro sits nearby but he's glued to his phone. There are some peanuts and pistachios on the table.*

JORGE: Fue hace poco que estábamos haciendo esto para el primer cumpleaños de Alejandro.

CARLOS: Sí. ¡De bebe ayudaba más que ahora!  
*Ellos ríen. Alejandro no está escuchando. En absoluto. Él continúa mirando su teléfono. Jorge come unos cacahuets. Carlos pone algunas clementinas en la piñata.*

JORGE: ¿No había papitas en la tienda?  
*Jorge sonrío.*

CARLOS: El médico me dijo que demasiada sal podría causar que se me suba la presión arterial, por lo tanto, ahora Isabela se está asegurando de que no comamos demasiada sal. Isabela investigó un poco, y aparentemente hay muchas formas en que podemos reducir el consumo de sal.  
*Carlos golpea a algunas moscas.*

JORGE: Sí, lo sé. Carolina me dijo. ¡Comemos sano en esta casa también! (cantando) Ahora " para una sana vida, evita la sal, azúcar, y grasa en tu comida ".  
*Jorge pone un último dulce en la piñata.*

JORGE: Bueno, la mayoría del tiempo.  
*Ellos ríen. Carlos aplasta a las moscas.*

CARLOS: ¡Ahh! ¡Estas moscas!

JORGE: Sí, eso es lo que sigue en nuestra lista.  
*Carolina sale afuera. Jorge y Carlos miran hacia arriba.*

CAROLINA: Jorge, tenemos que encontrar un lugar para la fiesta de Juanito.  
*Jorge se detiene, confundido.*

JORGE: ¿La fiesta que comienza en unas horas ...?

CAROLINA: ¡Sí, la fiesta que comienza en unas pocas horas! ¿Cuál otra?

JORGE: ¡Espera! ¿Qué pasó con tener la fiesta aquí?

CAROLINA: He estado viendo el pronóstico del clima toda la mañana y no puedo tener a los invitados afuera bajo la lluvia y no tengo espacio para todos adentro y tenemos que encontrar otro lugar y necesito llamar a todos ...  
*As Carolina rambles, Alejandro watches for a moment, then goes back to his phone. Both Jorge and Carlos attempt to interrupt, but they do not succeed.*

CAROLINA: ... y si mi mama se pudiera salirse con suya, alimentaria a Juanito pura grasa y azúcar ...

*Alejandro sostiene su teléfono frente a la cara de Carolina.*

CAROLINA: Alejandro, ¿qué-?

*Ella ve la pantalla del teléfono por primera vez.*

CAROLINA: Espera. ¿Qué?

*Carolina agarra el teléfono de Alejandro y observa de cerca las imágenes satelitales de nubes de lluvia que pasan por encima de su vecindario (marcadas con un alfiler en la pantalla). Jorge y Carlos hacen contacto visual y miran hacia Carolina. Ella baja el teléfono.*

JORGE: ¿Y?

CAROLINA: (se aclara la garganta) Parece que la lluvia se ha alejado a aproximadamente ...

*Ella mira el teléfono una vez más.*

CAROLINA: 20 millas al sur de aquí.

*Carolina le devuelve el teléfono a Alejandro y le da un gran abrazo. Él acepta el abrazo, pero no le abraza. Carolina toma una mandarina de la mesa y se la da a Alejandro.*

CAROLINA: Te amo, Alejandro.

*Alejandro mira la mandarina. Carolina vuelve a la casa. Jorge y Carlos se quedan mirando mientras ella sale, piñata sobre la mesa. Alejandro deja la mandarina y vuelve a su teléfono.*