



CUENTOS DE INOCUIDAD

- PARA COMER SIN MIEDO -

Cuentos DE inocuidad

- PARA COMER SIN MIEDO -

ÁREA COMUNICACIÓN DE RIESGOS ALIMENTARIOS - ACHIPIA 2026

ACHIPIA

Cuentos de Inocuidad, para comer sin miedo,

es una publicación realizada por la Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria ACHIPIA en el marco de la celebración del Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos, DMIA 2025.

Autores:

Tomás Vío Alliende
Diego Varela Maino

Edición:

Eduardo Espinosa Pfister

Ilustraciones:

Nilsson Carvallo Espinoza

Diseño y Diagramación:

Nilsson Carvallo Espinoza

Creado en Junio de 2025 - Impreso en enero 2026
por el Área de Comunicación de Riesgos Alimentarios, ACHIPIA

Algunas imágenes contenidas en este documento han sido generadas mediante sistemas de inteligencia artificial utilizando el modelo Copilot. Estas representaciones visuales tienen fines ilustrativos y artísticos; no constituyen fotografías reales ni registros documentales de personas, lugares o eventos existentes.



Esta publicación es de distribución gratuita y no tiene fines de lucro. Se autoriza la reproducción total o parcial del presente texto, siempre y cuando se reconozca la autoría original. Queda prohibida la comercialización total o parcial de este documento.

PRÓLOGO

A menudo me preguntan qué significa “inocuidad”. Aunque la respuesta es sencilla, encierra algo profundo: la garantía de que los alimentos que consumimos no nos causarán daño. Comprender este concepto desde la infancia fortalece hábitos saludables y una relación consciente con aquello que nos alimenta. Y pocas formas son tan efectivas como las historias que despiertan curiosidad, imaginación y asombro.

“Cuentos de inocuidad para leer sin miedo” nace de esa convicción. Surgió del deseo de acercar la inocuidad alimentaria al mundo infantil mediante relatos entretenidos y significativos. Los cuentos son una puerta poderosa: a través de ellos se siembran conocimientos y valores que acompañan a niños y niñas durante toda su vida. Lo narrado perdura y sigue dialogando con quienes recorren estas páginas, generación tras generación.

En ACHIPIA promovemos que niños y niñas aprendan, comprendan y compartan los valores positivos de la inocuidad. Este libro busca abrir conversaciones, despertar preguntas e inspirar pequeños cambios en hogares y comunidades. Porque los libros, al igual que los alimentos, también nutren: nos invitan a comunicarnos, reflexionar y crecer.

¿Qué seríamos sin los libros y los cuentos? Aún recuerdo las noches de frío y lluvia en mi Chiloé natal, cuando, siendo niño, me refugiaba en los relatos que leía o escuchaba. En medio de la oscuridad, esas historias me abrigan y crecían en mi imaginación, moldeando mis intereses, mis preguntas y mis sueños.

Ojalá estos relatos despierten en otros lo que despertaron en mí. Tal vez algún pequeño lector o lectora, en cualquier rincón del mundo, encuentre aquí su puerta de entrada a la lectura y al valor de la inocuidad alimentaria, descubriendo que aprender también puede ser una aventura.

Los invito, con afecto y entusiasmo, a adentrarse en “Cuentos de inocuidad para leer sin miedo”. Sean todas y todos bienvenidos.

Dionisio Faulbaum Mayorga
SECRETARIO EJECUTIVO DE ACHIPIA

PRESENTACIÓN

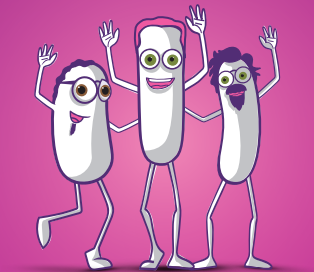
Esta publicación forma parte de una serie de herramientas educativas que ACHIPIA ha venido desarrollando como parte de su modelo de comunicación de riesgo alimentario. Lo que empezó en 2021 como una singular y entretenida apuesta con “Cuentos para antes y después de lavarse las manos”, ahora se convierte en una nueva realidad literaria con estos nuevos cuentos. Queremos que niños y niñas sigan conociendo un poco más sobre la inocuidad alimentaria y se sientan partícipes en ella.

No hay nada más atractivo que abrir un libro y ver a través de él historias que van emergiendo llenas de colores e imaginación. En los cuentos y en las ilustraciones de este libro, el juego, el suspenso, la picardía y la aventura están presentes como una constante donde los lectores son libres de crecer y avanzar de la forma en que ellos quieran hacerlo.

Cuando los niños y niñas son pequeños, los padres o apoderados les leen los libros a la hora de dormir. Después crecen y adoptan la costumbre de abrir un libro para ensimismarse con historias, conocimientos y apertura de mundo. Es entonces cuando aparece la parte más entretenida: elegir sobre lo que les interesa y les gusta leer. Cuando la lectura no es obligatoria, no existen las imposiciones sólo el placer de entusiasmarse y simplemente leer por gusto.

Queremos que la experiencia de leer este libro sea placentera y única, y que junto a ella se abran los caminos y las esferas de la percepción de lo que es la inocuidad alimentaria. No hay nada más atractivo que el proceso del conocimiento y mucho mejor si se hace de manera lúdica.

Les invitamos a entrar en nuestro libro, recorrerlo, usarlo, compartirlo, difundirlo. Nos interesa que todos participen, que todos crean en los mundos inventados, esos que permanecen en el tiempo, inmersos en el universo del aprendizaje y la fantasía.



Este libro nació de una conversación, probablemente durante una hora de almuerzo, entre sus autores. “¿Y si escribiéramos sobre inocuidad alimentaria usando cuentos e ilustraciones para niños a quienes les gustan las historias cortas y entretenidas?”, propuso uno de ellos. Así surgió la idea, y con ella comenzaron también a tomar forma las aventuras que hoy componen este volumen.

AUTORES

Diego Varela Maino (1984)

Médico veterinario de la Universidad Mayor, con magísteres en Administración de Negocios y en Gestión en Biotecnología. Ha trabajado en la FAO y en proyectos de cooperación de AGCID en el Caribe. Fue coordinador del Área Internacional de ACHIPIA y, entre 2022 y mediados de 2025, ejerció como Secretario Ejecutivo de la Agencia. A Diego le gustan las historias peculiares y no le teme a la oscuridad. Con “El misterio de la comida zombi” hace su debut como escritor de cuentos.

Tomás Vio Alliende (1972)

Periodista de la Universidad Nacional Andrés Bello. Ha sido redactor en espectáculos y en el ámbito cultural de Las Últimas Noticias, entre otros medios. En 2017 publicó su libro de cuentos “Apocalipsis y otros relatos breves”, seguido de “Reseñas culturales” (2022) y “Animales sagrados” (2023). Desde 2012 trabaja como periodista en ACHIPIA. En 2021 participó junto a Claudio Canales y Nilson Carvallo en el libro “Cuentos para antes y después de lavarse las manos”. En los relatos “El Mago Soto” y “La sorpresa de Pedro”, que aparecen en este libro, busca demostrar que la vida es más sencilla cuando se vive con inocuidad alimentaria.

Nilsson Carvallo Espinoza (1974)

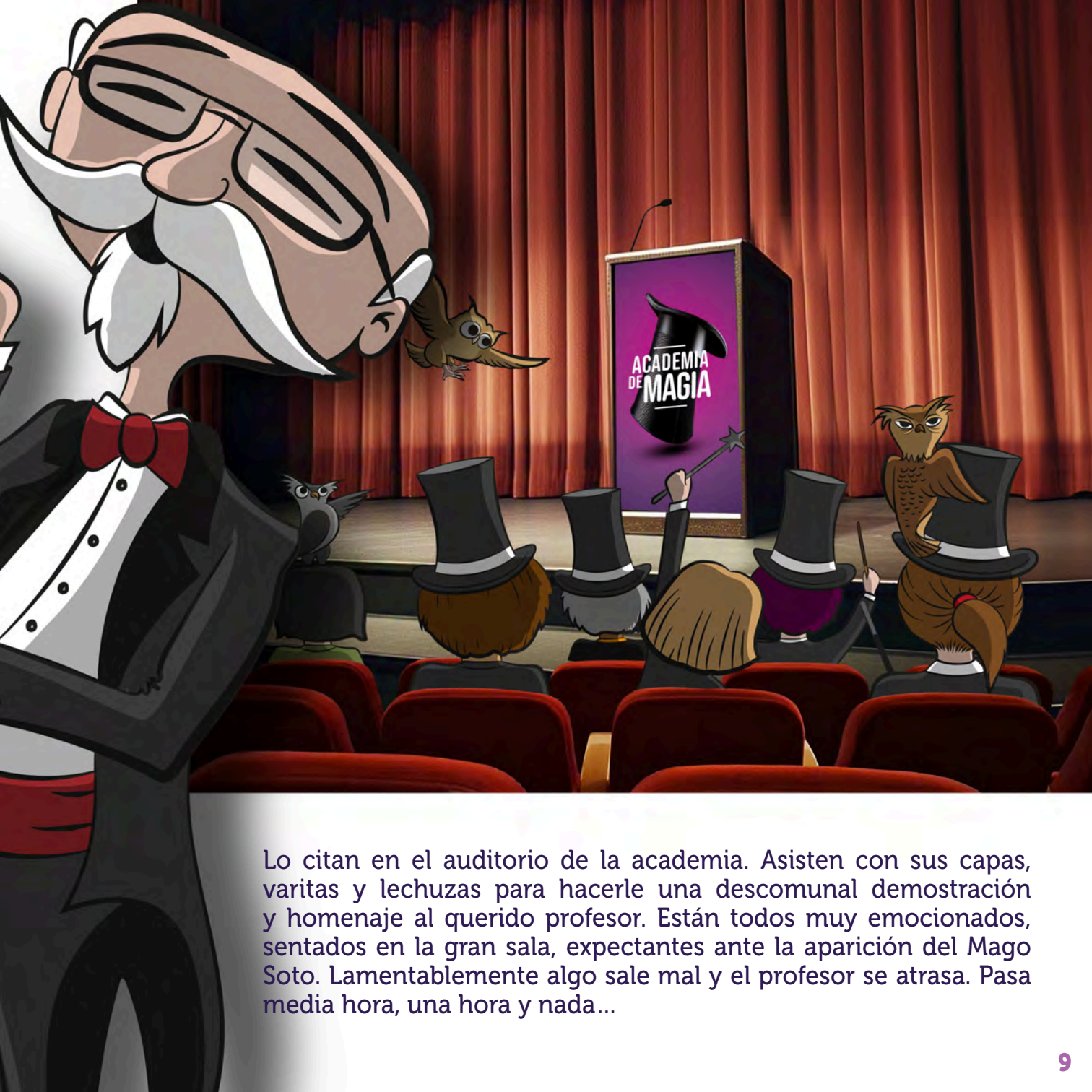
Diseñador gráfico publicitario. Es el creador de los personajes de la campaña “Inocúdate y come saludable” y responsable de la línea gráfica y audiovisual de diversas herramientas educativas de ACHIPIA (como La Gran Carrera de la Inocuidad, La Extraña Caja y Concierto Sentido: Recitales Científicos). Fue diseñador e ilustrador de parte del libro “Cuentos para antes y después de lavarse las manos” (2021). “Cuentos de inocuidad para comer sin miedo” es el primer libro que diagrama e ilustra íntegramente. Nilsson está convencido de que, a través de sus personajes, puede viajar a nuevos mundos... y lo consigue con creces.



TEXTO *TOMÁS VÍO ALLIENDE* / ILUSTRACIONES *NILSSON CARVALLO ESPINOZA*

El Mago Soto está muy anciano, lleva muchos años trabajando y enseñándole a niños y niñas el arte del ilusionismo. Lamentablemente, debe retirarse de las aulas y de los escenarios porque está cansado. Los alumnos y alumnas de su escuela, que lo quieren mucho, le organizan una despedida.





Lo citan en el auditorio de la academia. Asisten con sus capas, varitas y lechuzas para hacerle una descomunal demostración y homenaje al querido profesor. Están todos muy emocionados, sentados en la gran sala, expectantes ante la aparición del Mago Soto. Lamentablemente algo sale mal y el profesor se atrasa. Pasa media hora, una hora y nada...



—¡El Mago Soto ha desaparecido! —gritan dos niños que entran corriendo al salón con sus varitas en la mano. —¡No se encuentra por ningún lado! —vuelven a gritar.

La alama es contundente, aunque algunos creen que se trata de un truco o de una broma. El tema es que el maestro no aparece por ningún lado y todos lo esperan para celebrar su despedida.

Después de veinte minutos, Soto hace su aparición en la sala. Se ve demacrado, como si un camión hubiera pasado sobre él. Su sombrero está ladeado y su capa desordenada. Los niños y niñas lo observan caminar con dificultad y comienzan a aplaudirlo. El hombre se sube al podio, se para frente al micrófono y pide disculpas.



—Niños, niñas, estoy muy agradecido por esta celebración. Los y las quiero mucho porque sé que me estiman y por eso vinieron a despedirme. Han sido muchos años de duro trabajo, esfuerzo y alegrías. Estoy muy contento con eso. Debo contarles lo que me pasó, la razón de mi retraso.



Resulta que esta mañana comí algo que compré en la calle y más encima no me lavé las manos. De inmediato tuve unos retortijones en el estómago y cuando llegué a la academia fui corriendo al baño y no pude salir de ahí hasta ahora. Fue algo terrible que me descompensó totalmente. Por favor no coman comida callejera, no se sabe de dónde viene y lávense siempre las manos antes y después de comer.



Lo peor de todo fue lo siguiente: traté de implementar todos los trucos que he aprendido a lo largo de mi carrera y fue imposible. No hubo caso, la varita mágica no pudo ayudarme, los conjuros, que siempre funcionan a la perfección, tampoco. No encontré ninguna magia que me pudiera mejorar.



Por eso, háganle caso a sus maestros, tutores y padres cuando les dicen que deben lavarse las manos con jabón por más de 20 segundos, que deben comer los alimentos bien lavados o cocidos, provenientes de lugares establecidos. Casi me muero en el baño. Todavía estoy muy débil, pero me encuentro muy contento de estar aquí con ustedes. Muchas gracias.



Después de una inmediata ovación, el auditorio casi se cae a pedazos literalmente. Las paredes comienzan a moverse de un lado a otro y los niños y niñas se ponen a practicar todo tipo de trucos con sillas voladoras y otros extraños objetos.



Las lechuzas vuelan de un lado a otro por todo el salón. Incluso uno de los estudiantes hace aparecer una vaca viva en el auditorio.



Cuando termina el show de trucos, los alumnos y alumnas arman una fiesta con música estridente, una rica comida saludable y bebidas de muchos colores y sabores, especiales para ilusionistas de todas las edades. El octogenario mago Soto está contento. Lamentablemente sólo puede tomar té de manzanilla para celebrar su despedida. El dolor de guata y los retortijones no perdonan. A su edad, tiene que cuidar la salud.

-FIN-

Preguntas

1 ¿Por qué el Mago Soto llegó tarde a su despedida y cómo se sintió al llegar?

2 ¿Por qué el Mago Soto recomienda no consumir comida callejera?

3 ¿Qué consejos de higiene alimentaria dio el Mago Soto a los niños y niñas?

4 ¿Por qué el Mago Soto sólo pudo tomar té de manzanilla en su celebración?

5 ¿Cómo podemos aplicar en nuestra vida diaria los consejos sobre higiene y alimentación que dio el Mago Soto?

6 ¿Qué errores cometió el Mago Soto al comprar y consumir alimentos que le causaron malestar?

7 ¿Qué importancia tiene lavarse las manos antes de comer, según el cuento?

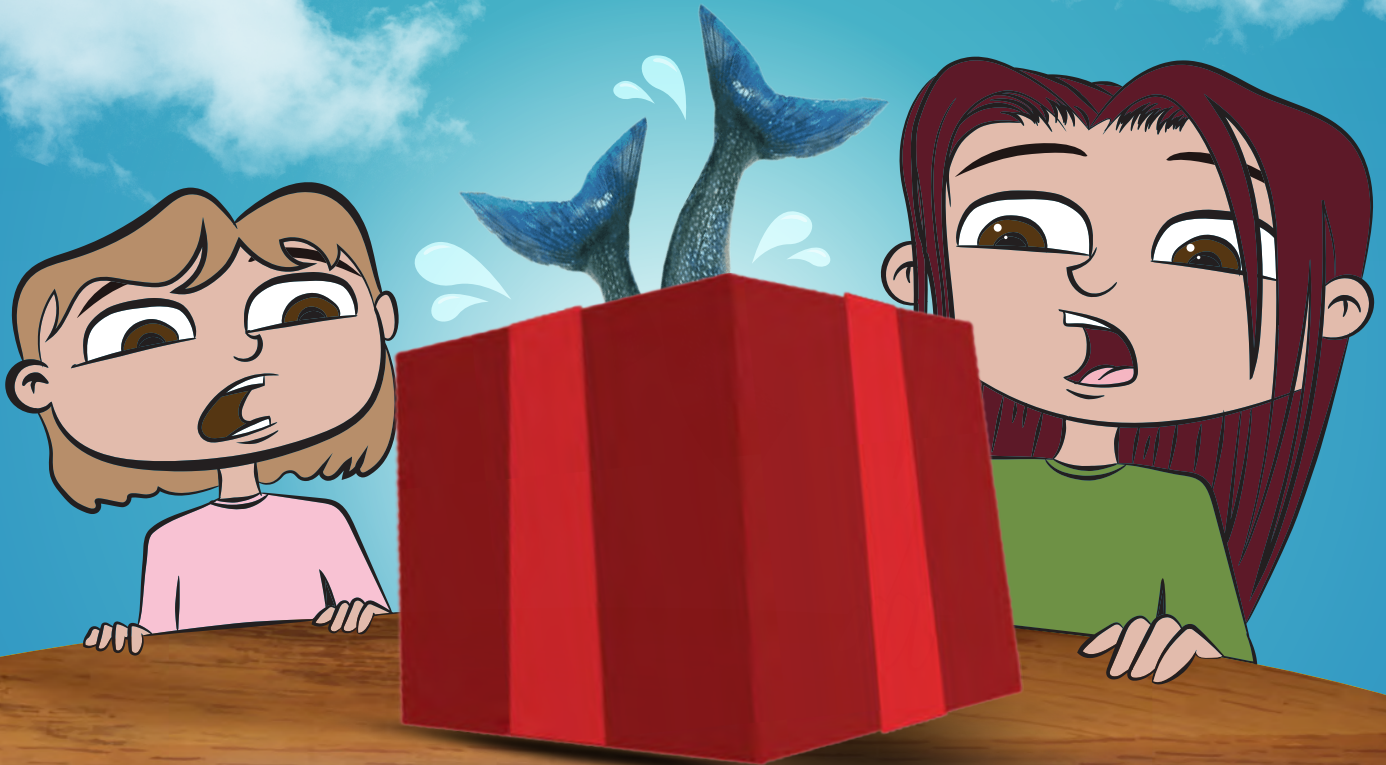
8 ¿Qué hizo el Mago Soto para intentar mejorar su estado y por qué no funcionó?

9 ¿Cómo pueden los niños y niñas evitar problemas de salud como los que tuvo el Mago Soto?

10 ¿Qué alimentos y bebidas saludables mencionados en el cuento ayudaron a que la fiesta fuera segura y divertida?



LA SORPRESA DE PEDRO



TEXTO *TOMÁS VÍO ALLIENDE* / ILUSTRACIONES *NILSSON CARVALLO ESPINOZA*

Pedro quería darle una sorpresa a sus dos hijas, Javiera y Camila. Les dijo que el sábado se levantarán temprano porque las iba a llevar a un lugar especial. Las niñas aceptaron gustosas, su padre siempre las invitaba a lugares entretenidos. Todavía se acordaban cuando las llevó al mundo de los dinosaurios en animatronics y vieron salir un monstruo antediluviano directamente de un huevo. Camila saltó de la impresión porque el brontosaurio que rompió el cascarón era demasiado real.



Pedro lo daba todo por sus hijas, era un padre cariñoso y preocupado, especialmente porque la madre de ellas ya no estaba, había fallecido hace algunos años en un accidente automovilístico. Javiera y Camila tuvieron que asumir su falta desde chicas, pero siempre recordaban a su progenitora con mucho amor y respeto.





Llegó el día de la sorpresa y Pedro despertó a sus hijas para llevarlas al paseo. Escondió unas cañas de pescar en su camioneta y las invitó a que se subieran.

Javiera y Camila conversaban animadamente, no sospechaban del panorama especial que les estaba brindando su padre. Atravesaron la ciudad y después el campo, la camioneta se dirigió a las montañas.

¿PAPI CUÁNTO
FALTA AAAA?



¿PAPI, CUÁNTO
FALTA AAAA?



Javiera, la mayor, era la más ansiosa, cada cierto tiempo le preguntaba a Pedro si les faltaba mucho para llegar. Cruzaron unos cerros y la inmensidad del paisaje se abrió de par en par. Al medio emergió un lago inmenso de aguas azules. Las niñas sólo conocían lagunas cercanas a la ciudad, así que abrieron los ojos. No podían creerlo.



—¿Vamos a andar en bote, papi?— Preguntó Camila

—Así es, pero no solo eso, haremos otra cosa: vamos a pescar pejerreyes—
Contestó Pedro.

—¿A pescar? — Señaló Javiera inquieta.

—Sí. Es un deporte muy entretenido. Hace años, antes de que ustedes nacieran, salía a hacerlo con unos amigos y acabo de renovar mi carnet de pescador recreativo en el Servicio Nacional de Pesca. No tendremos mayores problemas para ir a pescar pejerreyes en un bote a remos.





Se bajaron de la camioneta y arrendaron una embarcación de madera a un lugareño. Pedro ayudó a las niñas a que armaran sus cañas con nylon, plomos, anzuelos, flotadores y tebos de carnada. Posteriormente comenzó a remar. Con mucho esfuerzo llegó al medio del lago. La brisa impactaba con suavidad la cara de las niñas. Estaban felices. Según Pedro, el día soleado estaba ideal para pescar pejerreyes.

—Después los cocinaremos fritos en el sartén. Quedan exquisitos.

—¡Qué rico, papi!— Respondieron las niñas a coro.

*¡NIÑAS AQUÍ
SI QUE PICA!*

Esperaron más de una hora y los peces no picaron. Siguieron esperando un poco abrumados por la demora y nada. De pronto, los flotadores se agitaron y comenzó la fiesta. Pedro y las niñas sacaban y sacaban los pejerreyes del agua. Los pescados eran pequeños y muy ágiles, aleteaban rápido fuera del agua, no era fácil sostenerlos en la mano y sacarlos del anzuelo.



Llegaron a pescar diez antes de devolverse a la ciudad. El problema fue que Pedro no llevó un recipiente adecuado para dejarlos y mantuvo a los animales expuestos al sol por mucho rato. Se despreocupó de la refrigeración, de llevar una hielera de tamaño adecuado con abundante hielo. Llegaron a la casa y los pejerreyes quedaron fuera del refrigerador por expreso olvido de Pedro.





Al día siguiente Javiera y Camila entraron a la cocina y el olor era asqueroso.

—Papá, algo en la cocina huele muy mal ¿Qué pasó? —dijo Javiera.

—No sé, hijas. Voy a ver...

Antes de que pudiera entrar al lugar, Camila le dijo a su padre que el olor provenía de los pejerreyes.



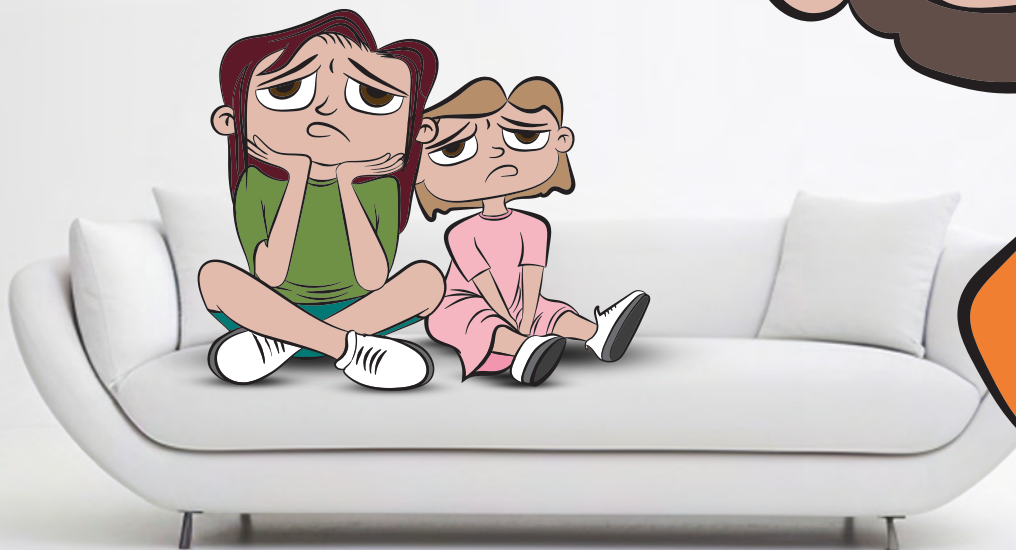
—La embarré— señaló Pedro apesadumbrado— Debería haber llevado al lago una hielera con suficiente hielo para que los pescados no se echaran a perder, sin dejarlos al sol como lo hice. Después, en la casa tendría que haberlos guardado en el refrigerador a una temperatura entre 0 y 5 grados. Lo siento niñas, no podremos comer pejerreyes esta vez.



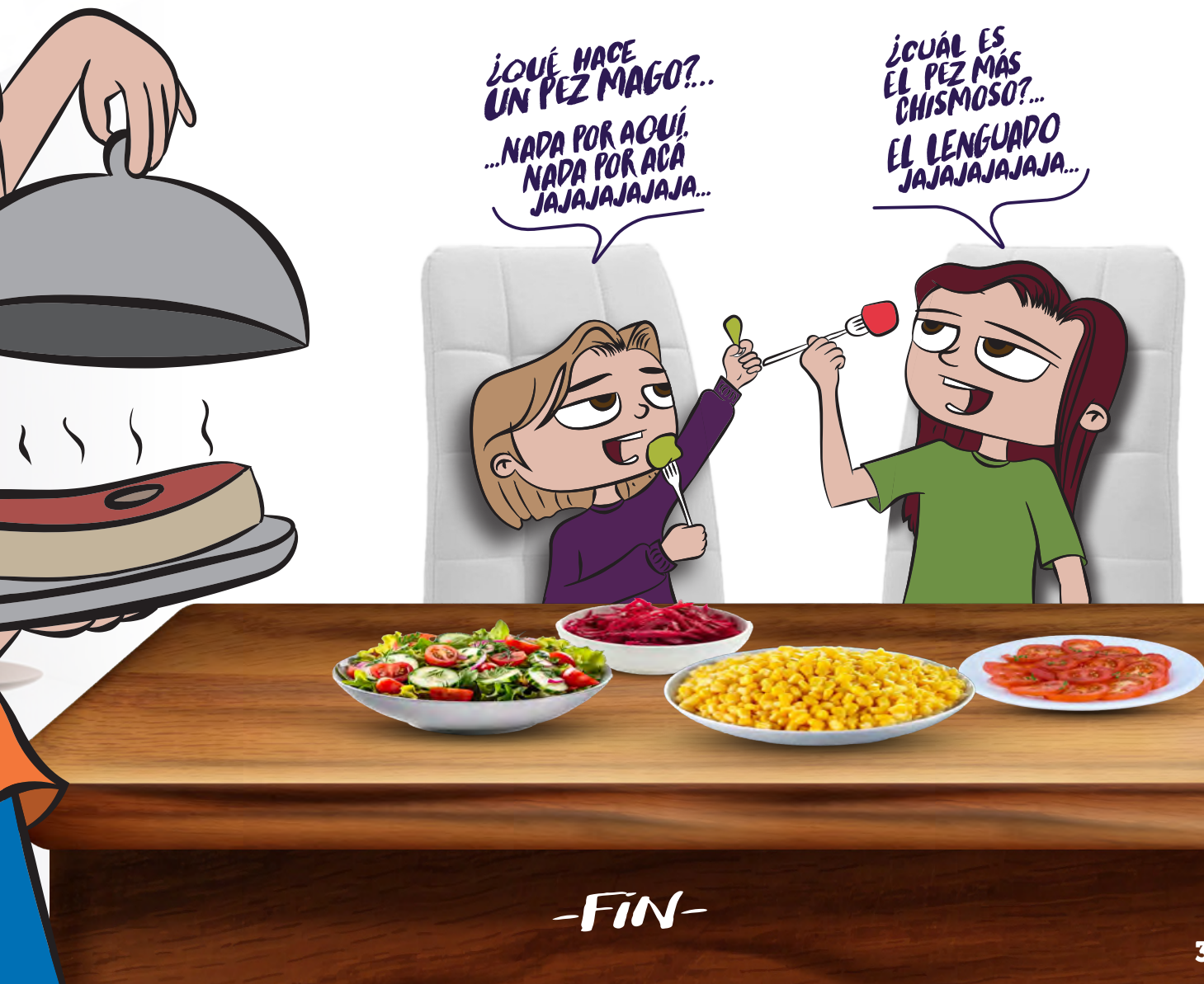
Las niñas arrugaron sus caras e hicieron pucheros. Se habían hecho muchas expectativas, especialmente porque ellas habían participado de manera directa en la pesca de los pejerreyes.

Al ver sus rostros, el padre inmediatamente reaccionó y les dijo:

—No se preocupen, tengo una rica carne que cocinaremos al horno, acompañada con abundantes ensaladas de lechuga, choclo, tomate y betarragas ¿Les parece? De postre comeremos unas frutillas que le compré ayer a la señora Rosa.

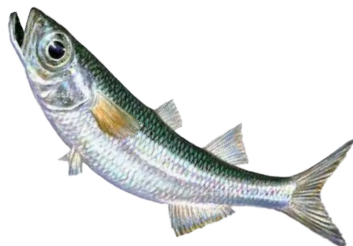


—Muy bien-, gritaron las hermanas al unísono.
Afortunadamente, el almuerzo fue un éxito. Pedro y las niñas contaron anécdotas y rieron de buena gana. Todos quedaron muy contentos. Pronto volverían al lago a pescar y harían las cosas bien, tal como se deberían haber hecho desde un principio.



-FIN-

Preguntas



1 ¿Qué errores cometió Pedro al momento de conservar los pejerreyes después de pescarlos?

2 ¿Qué problemas podrían causar en la salud si comen pescado que estuvo muchas horas al sol?

3 ¿Por qué es importante mantener los pescados refrigerados?

4 ¿Qué elementos debería haber llevado Pedro para mantener seguros los pejerreyes que pescó?

5 ¿Qué señales indican que un alimento está descompuesto?

6 ¿Qué cosas hizo bien Pedro después de darse cuenta de que los pejerreyes estaban descompuestos?

7 ¿Qué medidas de seguridad alimentaria debería haber tomado Pedro al regresar a casa con los pescados?

8 ¿Qué aprendieron Javiera y Camila sobre la importancia de conservar los alimentos correctamente?

9 ¿Cómo se dio cuenta Pedro que los pescados estaban en mal estado?

10 ¿Por qué es importante planificar el almacenamiento de alimentos antes de un paseo o actividad al aire libre?



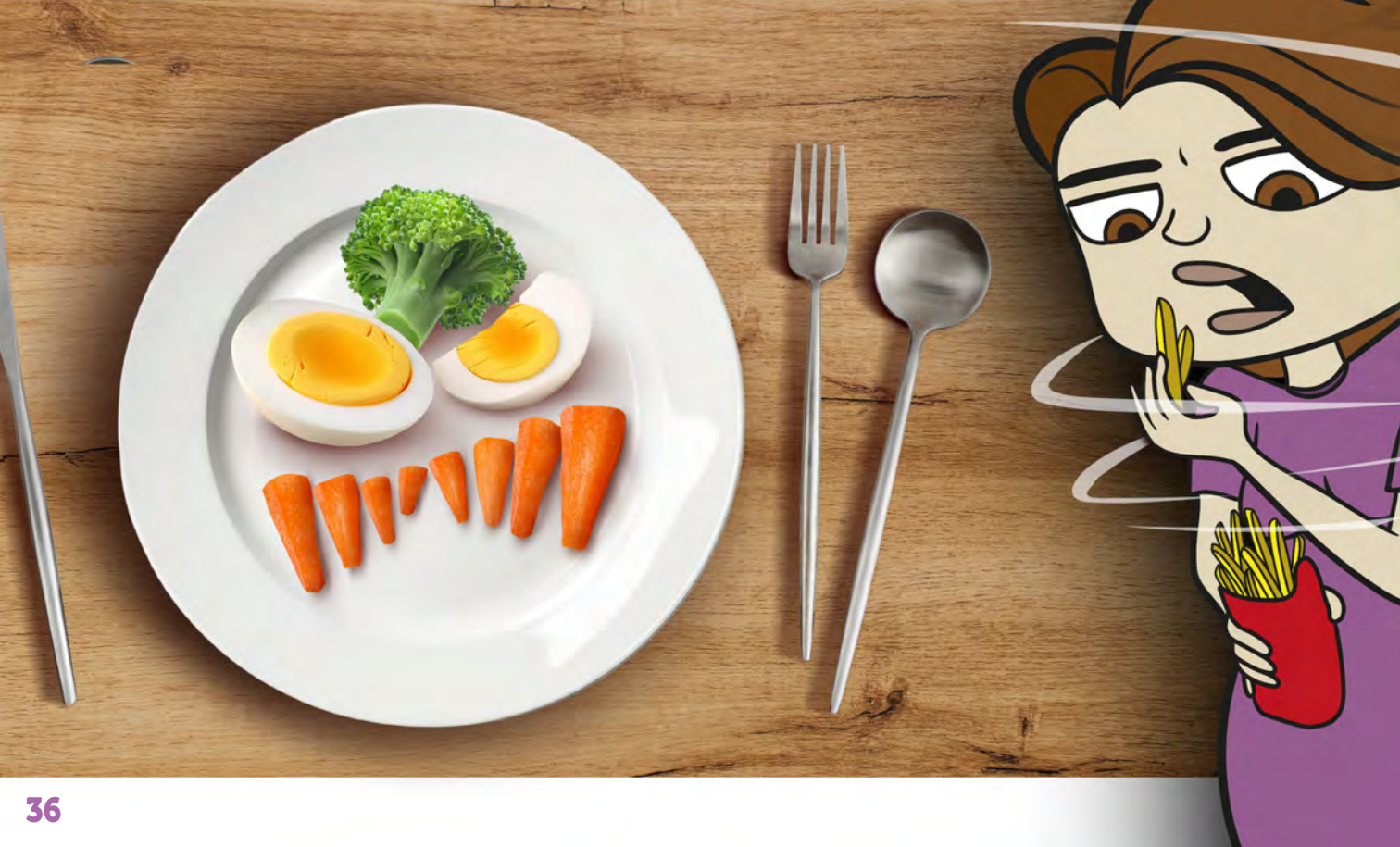


EL MISTERIO DE LA COMIDA ZOMBI

TEXTO *DIEGO VARELA MAINO* / ILUSTRACIONES *NILSSON CARVALLO ESPINOZA*



Felipe miró su plato con recelo; el huevo duro parecía observarlo, el brócoli y las zanahorias formaban una extraña cara de dimensiones que parecían estar diciéndole algo. Últimamente, las noticias hablaban de una bacteria misteriosa en la comida que convertía a las personas en algo parecido a muertos en vida.



Nadie sabía qué alimentos estaban infectados. Ni el color, ni el olor, ni el sabor daban pistas. Sólo después de dos días, las personas empezaban a sentirse raras y cambiaban. A la mamá de Felipe le había pasado después de comer unas papas fritas que su papá compró en un puesto callejero. Ahora, ella estaba en el estadio municipal, dando vueltas, junto con otras personas “cambiadas”, bajo la mirada atenta de los doctores.





A pesar del miedo, el hambre de Felipe era más fuerte. Se comió los vegetales y la mitad del huevo, con la esperanza de que tragar menos lo protegiera. Pero sabía que no era así. La bacteria era muy poderosa y una pequeña cantidad era capaz de hacer el mismo daño que engullir un tremendo volumen de alimentos.





La vida seguía, pero con un toque de misterio. Los niños y niñas iban al colegio, los turistas paseaban y los autos circulaban por las calles. En el recreo, Felipe se reunió con su grupo de amigos, liderado por Damián, el chico más popular de la escuela. Él era valiente y seguro de sí mismo, todo lo opuesto a Felipe, que siempre escondía una pequeña cicatriz en la oreja que acarrearaba desde su infancia y lo hacía sentir diferente.

En las noticias, expertos discutían qué alimentos eran los más peligrosos. ¿La carne o los vegetales? Todos coincidían en que lo mejor era evitar la comida de lugares desconocidos, de los establecimientos no autorizados o que no estuvieran reconocidos por las autoridades sanitarias.

...EL PROBLEMA
SON LAS CARNES
SIN REFRIGERAR...

...ES CULPA DE LOS
PLAGUICIDAS
NO AUTORIZADOS...



También hablaban de los famosos que se habían convertido en zombies, ¡Hasta crearon un reality show de zombies famosos con futbolistas y modelos de la televisión!



Un día, el grupo de Damián decidió ir al bosque a buscar zombis para molestarlos. Los zombis eran lentos y torpes, así que no representaban un peligro y menos una amenaza para ellos. Se burlaron y salieron arrancando.





Al salir del lugar, el olor a fritanga de un puesto callejero los atrajo. El dueño aseguró que toda su comida era fresca y deliciosa. Damián, con su actitud de líder despreocupado, dijo que invitaba, y todos comieron.

iiiiNooooooo



O!!!...

Al día siguiente, Felipe se sintió muy mal. Tenía fiebre, le dolía la cabeza y sentía mucha hambre, pero no de cualquier comida, ¡quería carne cruda! Entonces lo supo, se estaba convirtiendo en un zombi. Si tenía suerte le tocaría caminar en el mismo gimnasio en el que estaba su mamá. Después de eso no pudo acordarse de nada.

Lo último que se le pasó por la cabeza fue la comida chatarra que le regalaron en la calle. Por más que le advirtieron que no comiera, ya no había vuelta atrás. Su vida estaba marcada como zombi y nunca más volvería a ser la misma. Antes de perder la consciencia, Felipe se sintió arrepentido.

-FIN-



Preguntas

1 ¿Qué recomendaban los expertos para evitar la bacteria misteriosa en los alimentos?

2 ¿Qué le ocurrió a la mamá de Felipe después de comer papas fritas de un puesto callejero?

3 ¿Qué alimentos discutían los expertos como los más peligrosos?

4 ¿Qué hizo Felipe para intentar protegerse de la bacteria al comer su plato?

5 ¿Qué tipo de lugares son más seguros para comprar o consumir alimentos, según lo que aprendiste del cuento?

UNAS
PREGUNTAS
PARA EL
MATINAL

¿ESTÁS VIVA,
MUERTA O...
SEMI MUERTA?

¿SU SERIE
FAVORITA ES
WALKING DEAD?

¿EXISTEN
LAS ZOMBIES
VEGANAS?



6 ¿Qué sintió Felipe al día siguiente de comer en el puesto callejero?

7 ¿Qué aprendió Felipe antes de convertirse en zombi?

8 ¿Cómo podríamos saber si un lugar cumple con las normas de higiene para vender alimentos?

9 ¿Qué podría pasar si comes alimentos que ofrecen en la calle?

10 ¿Qué recomendaciones darías a tus amigos si ellos quisieran comer algo en la calle, como lo hizo Damián?



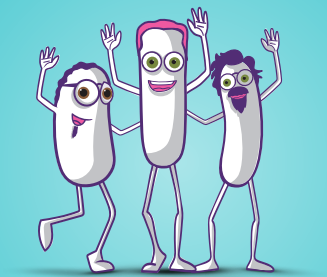




Cuentos DE INOQUIEDAD

- PARA COMER SIN MIEDO -

LA DESPEDIDA DEL MAGO SOTO
LA SORPRESA DE PEDRO
EL MISTERIO DE LA COMIDA ZOMBI



ÁREA COMUNICACIÓN DE RIESGOS ALIMENTARIOS - ACHIPIA 2026