



**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE CIENCIAS
UNIDAD DE SERVICIO COMUNITARIO
RESPONSABLE:**

En las últimas décadas en el mundo se ha producido un proceso acelerado de transición alimentaria: al aumentar los ingresos de la población, aumenta el consumo total de alimentos. Por otro lado, asociados con la urbanización ocurren cambios de hábitos caracterizados por un mayor sedentarismo y disminución de la actividad física. En especial en los estratos socioeconómicos más bajos, al aumentar su ingreso comienzan a consumir más grasas, azúcares y carbohidratos procesados y como constante tienen un consumo reducido de frutas, hortalizas, granos integrales, cereales y legumbres. En estas circunstancias desarrollan obesidad, resistencia a la insulina y, eventualmente, Diabetes Mellitus Tipo 2, así como enfermedades cardiovasculares y cáncer. Considerando que es deber de las sociedades organizadas el promover niveles de bienestar para sus habitantes, la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles debe ser uno de los elementos más significativos de las políticas públicas y un compromiso de los diversos actores, sociales, en particular los jóvenes, que puedan aportar sus conocimientos, creatividad, aptitudes profesionales y vocación de servicio en un hermoso ejercicio de solidaridad con sus compatriotas.

1. Título del proyecto:

“IMPULSO DE CAMPAÑAS EDUCATIVAS “5ALDIA” PARA PROMOVER SALUD EN CENTROS SOCIALES Y COMUNIDADES DEL ÁREA METROPOLITANA, INCLUYENDO LAS FRUTAS Y HORTALIZAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL VENEZOLANO”

2. Tipo de proyecto:

El proyecto está enmarcado en el área difusión del conocimiento, específicamente nutrición y salud. El trabajo y la orientación dirigidos a través de este proyecto van a permitir alinear y destinar esfuerzos para la divulgación, formación y educación nutricional, encaminadas a sensibilizar a las comunidades donde se aplique, con el objeto de concienciar para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Se considera un proyecto con alto contenido social que guiará a los estudiantes a motivar y enseñar a la población los beneficios de practicar hábitos de vida saludables, aplicando los conocimientos obtenidos durante sus estudios.

3. Descripción del proyecto:

Problema del proyecto:



En el mundo existe una epidemia creciente de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) las cuales causan un 60% de todas las muertes en el mundo y en las Américas, entre las que se incluyen las enfermedades cardiovasculares, cánceres, diabetes y la obesidad, siendo factores de riesgo comunes a todas ellas, el tabaquismo, la poca actividad física y una alimentación poco saludable, rica en grasas saturadas, exceso de carbohidratos y baja en frutas y hortalizas (F&H).

Esta epidemia está relacionada con cambios de los hábitos alimentarios y con modos de vida poco saludables. En Venezuela las estadísticas de salud muestran que las ECNT se encuentran también entre las principales causas de mortalidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calculado que una escasa ingesta de F&H causa un 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y un 31% de los casos de cardiopatías isquémicas, produciendo 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo (el 5% del total), patrón epidemiológico que se repite en Venezuela. Dadas las crecientes evidencias científicas que demuestran los efectos benéficos de las F&H para la salud es posible establecer programas de intervención a fin de contrarrestar dichas cifras. Esto ha motivado a la OMS y a la FAO a lanzar una iniciativa global para una mayor producción y consumo de F&H. Una de las iniciativas para promocionar el consumo de F&H son los proyectos "5aldía" que existen a nivel mundial, y recién está comenzando en Venezuela. Estos programas se desarrollan bajo un esquema multisectorial de acuerdo a los lineamientos de la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), que promueven un enfoque integrado para la prevención y el control de las enfermedades crónicas a través del régimen alimentario, la actividad física y la salud, y estimulan la creación de alianzas multisectoriales y redes para luchar contra las mismas, agrupando a instituciones de los sectores público, privado, académico, sociedad civil, organizaciones no gubernamentales y organismos internacionales, agrupándolos alrededor de la comunicación de un mensaje de salud que estimula a consumir 5 raciones diarias de F&H. La creciente prevalencia de ECNT está afectando a los sistemas



nacionales de salud, particularmente en los países que aún luchan contra la malnutrición y las enfermedades infecciosas, creándose una doble carga de morbilidad.

La FAO y la OMS coinciden en señalar que consumir una amplia variedad de frutas y vegetales contribuye a alcanzar una ingesta suficiente de macro y micronutrientes esenciales: fibra dietaria, agua, vitaminas, minerales y diversos componentes biofuncionales (antioxidantes, fitoquímicos, etc.) que se requieren para un crecimiento y desarrollo adecuado, así como para mantener un estado de salud óptimo. A pesar de las bondades que el consumo de estos vegetales proporcionan a la salud, en Venezuela no existe campaña o política oficial que fomenten el consumo de F&H. Los programas nacionales dirigidos a aumentar la accesibilidad de los alimentos no han contemplado con suficiente fuerza, componentes dirigidos a fomentar el consumo de F&H, y las mismas no han sido suficientemente visibles en los programas y políticas de salud pública para prevención primaria de ECNT.

“5aldía” Venezuela constituye una excelente plataforma para transmitir el mensaje en distintos ámbitos de acción. Se ha comprobado que la promoción de dietas y modos de vida saludables, tanto para los individuos como para los grupos de población conforman intervenciones de bajo costo que contribuyen significativamente a reducir el riesgo de ECNT, y la promoción del consumo de F&H sería una intervención con gran potencial en el país.

Justificación del proyecto:

Se ha comprobado que la promoción de dietas y modos de vida saludables, tanto para los individuos como para los grupos de población, constituyen intervenciones de bajo costo que contribuyen significativamente a reducir el riesgo de ECNT y a mejorar la nutrición de los individuos. Sin embargo, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las causas fundamentales de la malnutrición son la pobreza y la falta de equidad. La eliminación de estas causas requiere acciones políticas y sociales, de las cuales los programas nutricionales o



mejor de difusión del conocimiento en los campos de la nutrición y la salud dentro de la población pueden ser sólo un aspecto.

Este es un reto en los sectores más desfavorecidos de la sociedad, en ámbitos urbanos deprimidos, insalubres, con abundancia de problemas sociales, de seguridad y pobreza y con una menor aceptación de los comportamientos que promueven la salud. Es también un reto en comunidades de sectores socioeconómicos más elevados, en los cuales aún con un aumento en los ingresos, el patrón de consumo de alimentos es inadecuado, con una alta ingesta de grasas saturadas, azúcar y carbohidratos procesados y un bajo consumo de frutas, hortalizas, legumbres y granos.

Por otro lado se encuentran las orientaciones dadas por las políticas públicas implementadas por el gobierno nacional a través de sus programas nutricionales, de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, y de promoción de hábitos de vida saludable, los cuales deben apalancarse desde la sociedad.

- **El Ministerio del Poder Popular para la Salud y Desarrollo Social** y sus políticas para fomentar hábitos de vida saludables con el objeto de concienciar a la población venezolana sobre la necesidad de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles: cardiovasculares, renales y endocrino-metabólicas.
- **El Instituto Nacional de Nutrición** y sus políticas que buscan el mejoramiento del estado Nutricional de la población a través de programas nutricionales en pro de la Soberanía Alimentaria y Nutricional de Venezuela.
- **El Ministerio de Ciencia y Tecnología** que insta a la incorporación masiva de actores sociales con la utilización intensiva del conocimiento y la articulación interinstitucional a través de redes sociales, académicas y políticas, para el desarrollo endógeno y la integración latinoamericana.



La promoción de la salud a través de campañas orientadoras dirigidas desde “5aldía” Venezuela puede fácilmente ser una de las actividades consideradas de impacto social positivo dentro del Servicio Comunitario. Dar a conocer un plan de consumo de frutas y hortalizas en las escuelas es fomentar buenos hábitos alimentarios entre los jóvenes, muchos estudios exponen que los hábitos adquiridos en la infancia se mantienen más adelante. Es fundamental impulsar buenos hábitos entre los niños a una edad temprana, de manera que los mismos se conviertan en parte normal de su cultura alimentaria de forma tal que los mantengan en su vida adulta. Los expertos coinciden en que una dieta sana desempeña un papel fundamental en la reducción de los índices de obesidad y de los riesgos de enfermedades graves en la edad adulta, como las dolencias cardiovasculares y la diabetes de tipo 2. Para ello, es imprescindible que la dieta incluya un consumo suficiente de frutas y hortalizas. Los estudios hacen hincapié en que los hábitos alimentarios sanos se adquieren en la infancia, los niños que consumen muchas frutas y hortalizas continúan haciéndolo toda su vida.

Con la orientación educativa que la campaña “5aldía” Venezuela se propone, se logrará conciliar una labor social de gran importancia dentro del área de la salud y la nutrición, enfocándose en los distintos grupos poblacionales, que se podrá medir aplicando diagnósticos previos y posteriores al inicio de las campañas educativas, orientadas y dirigidas a divulgar los beneficios y las bondades de frutas y hortalizas para el que las incorpora en forma adecuada en su dieta diaria. La enseñanza de un mensaje de nutrición y salud asociado a una dieta saludable enfocada en el consumo de 5 raciones de frutas y hortalizas se puede incorporar de distintas maneras al Servicio Comunitario, en la cual se encuentren involucrados profesores, estudiantes, comunidad y entidades aportantes.



4. Objetivos:

Objetivo general:

Promover actividades que estimulen el consumo de frutas y hortalizas en el área Metropolitana de Caracas, con el objeto de optimizar el conocimiento nutricional y de salud de la población “objetivo” a fin de incidir en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y las consecuencias derivadas de la carencia de micronutrientes.

Objetivos específicos:

1. Sensibilizar a las comunidades seleccionadas mediante charlas divulgativas y promocionales, acerca de la importancia de una dieta balanceada que incluya al menos cinco raciones de frutas y hortalizas, y concienciar acerca de la relación entre el consumo de frutas y hortalizas, las enfermedades crónicas no transmisibles, la actividad física y los hábitos de vida saludables.
2. Incentivar a los estudiantes en la elaboración de mensajes y materiales que inviten a consumir **5 raciones diarias de Frutas y Hortalizas**, tales como: folletos, boletines, software informático, cuadernos para colorear, cuentos, recetarios y otros; donde se señale de manera sencilla la importancia del consumo de estos alimentos para la salud. Esta es la estrategia que deberá establecer cada prestador del servicio comunitario, según su experiencia en su comunidad.
3. Elaborar los instrumentos adecuados para recolectar información y generar las estadísticas de diagnóstico sobre consumo de frutas y hortalizas en centros sociales y comunidades para los distintos grupos etarios (niños, adolescentes, adultos).
4. Elaborar los instrumentos adecuados para recolectar información y generar las estadísticas de diagnóstico sobre la oferta de frutas y hortalizas, así como su accesibilidad y asequibilidad en el tiempo, en los lugares de venta cercanos a los centros sociales y comunidades.



5. Sensibilizar a los estudiantes sobre la necesidad de llevar a cabo labor social promoviendo hábitos saludables de vida en centros sociales y comunidades.

6. Aprender a organizar y comunicar conocimientos, ideas, opiniones, inquietudes, sugerencias y necesidades con la elaboración del informe final de gestión.

5. Actividades a realizar:

Las actividades generales a desarrollar durante la ejecución del proyecto se señalan a continuación:

- Realizar visitas estudiante-tutor académico asignado, a los centros de distribución de alimentos perecederos (vegetales) seleccionados como red de educación y promoción de hábitos de vida saludables “5aldía”, para entrevistarse con los funcionarios encargados de la Administración y Gerencia de la Institución, con el objeto de planificar las actividades que realizarán los estudiantes dentro de la asignatura Servicios Comunitario y acordar quien ejecutará las funciones de tutor comunitario.
- Elaborar un cronograma de trabajo y/o visitas, donde se especifique la actividad que se llevará a cabo para impulsar hábitos de vida saludable.
- Apoyar y participar en la red social de educación y promoción de hábitos de vida saludables “5aldía” en sedes de centros de distribución de alimentos perecederos (vegetales).
- Divulgar el mensaje de la Campaña “5aldía” por diferentes medios (charlas, presentaciones, material promocional, etc.) a fin de fortalecer la información en Comunidades y Asociaciones.
- Desarrollar actividades recreacionales en centros educativos orientada hacia la promoción del beneficio de consumir frutas y hortalizas (dibujos, juegos, cuentos, concursos, etc.).
- Enseñar algunas normas higiénico sanitarias y de buenas prácticas de manipulación e higiene para frutas & hortalizas, mediante charlas divulgativas e interactivas, carteleras, trípticos, manuales que complementen los hábitos de vida saludables para las comunidades.



- Diseñar, elaborar, validar y efectuar encuestas necesarias a fin de evaluar el consumo y disponibilidad de frutas y hortalizas, a los distintos actores que conforman las comunidades: estudiantes, vendedores, consumidores, distribuidores, etc.; para conocer los hábitos de alimentación y vida saludable de la comunidad.
- Generar estadísticas sobre consumo de frutas y vegetales en diferentes comunidades para los distintos grupos etarios (niños, adolescentes, adultos).
- Evaluar la oferta de frutas y hortalizas en distintas comunidades: cantinas escolares, comedores escolares, comedores de hospitales, cafeterías y centros de distribución de alimentos en general.
- Generar estadísticas sobre la oferta de frutas y vegetales en diferentes comunidades.
- Realizar el informe final con la información recuperada y los logros obtenidos a fin de presentarlos junto con las recomendaciones que deriven del trabajo realizado.

6. Duración:

El proyecto tendrá una duración mínima de 3 años.

7. Ubicación:

Se podrá aplicar en cualquier lugar de Venezuela que tengan centros sociales y comunidades, sin embargo se podrá circunscribir a la ciudad de Caracas, en lugares que sean de fácil acceso y traslado para los estudiantes.

8. Beneficiarios Directos e Indirectos:

Población o comunidad donde se lleven a cabo las campañas. Consumidores se pueden identificar como beneficiarios directos e indirectos los proveedores y vendedores de frutas y hortalizas, al igual que los estudiantes que se involucren con el trabajo asignado.



9. Participación de los prestadores de Servicio Comunitario:

Debido a la naturaleza del proyecto, se puede ofrecer el Servicio Comunitario a todos los estudiantes que tengan disposición a trabajar en distintas áreas, entre las cuales se puede mencionar: estudiantes de la Facultad de Ciencias (Escuelas de Biología, Química, Computación, Matemáticas y Física); Facultad de Medicina (Escuela de Nutrición y Dietética, Salud Pública); Facultad de Humanidades y Educación; Facultad de Farmacia; debido a la naturaleza multidisciplinaria del proyecto.

En función de los resultados y conclusiones al inicio del proyecto, y por la naturaleza interdisciplinaria del proyecto se puede ofrecer el plan de trabajo a otras Facultades de la UCV.

10. Aprendizaje de los estudiantes:

El prestador de servicio visitará a la comunidad, tomando en cuenta el cronograma de actividades previamente establecido entre estudiantes, tutores (académico y comunitario), funcionarios administrativos, centros sociales y comunidades. Esto lo relacionará de manera directa con un problema comunitario, donde aprenderá a involucrarse con la sociedad, la comunidad y sus necesidades desde diversos puntos de vista.

Debido a la naturaleza académica del proyecto, el mismo permitirá a los estudiantes el desarrollo de habilidades y competencias en diversos ámbitos de acción, los cuales se exponen a continuación:

1. El prestador del servicio aprenderá a investigar e indagar información confiable a partir de diferentes fuentes usando estrategias adecuadas para ello. De este modo, los estudiantes podrán **ampliar sus conocimientos y habilidades** actuando como **facilitadores y motivadores**, en la búsqueda de mejorar la calidad de vida y promoción de hábitos de vida saludables, tanto para las comunidades como para sí mismos.
2. El estudiante desarrollará **sentido de compromiso con la labor social que realice ante los Centros Sociales y Comunidades**, mediante la difusión de



información acertada y asistiendo en la solución de problemas que afecten a las comunidades. De esta manera aprenderá y se desenvolverá fácilmente ante los Centros Sociales y las Comunidades, durante las visitas programadas para la promoción entre los habitantes y centros de distribución de los hábitos de vida saludables. Esta experiencia le proporcionará al **facilitador un amplio aprendizaje y nuevos enfoques a partir de los diversos puntos de vista** planteados por la Comunidad, e igualmente logrará desempeñarse frente a determinadas situaciones para resolver problemas sociales relacionados con hábitos saludables.

3. El prestador de servicio comunitario aprenderá a **reconocer e identificar problemas específicos**. En este caso desarrollará la habilidad de reconocer determinadas carencias relacionadas al tema de salud que lo sensibilizará ante la necesidad de promover programas de consumo de frutas y hortalizas, en el entorno social y en la comunidad donde se desenvuelva.

4. El estudiante pondrá en práctica sus conocimientos, **aprendiendo a observar, elaborar, analizar y procesar** los instrumentos de recolección de información. Adicionalmente, el procesamiento y sistematización de la data, lo guiará al **desarrollo, análisis e interpretación** de opiniones, identificando las fortalezas y debilidades de las distintas comunidades, que le guiará en la ampliación y búsqueda de conocimientos, desarrollo de nuevas habilidades y destrezas, aprendiendo del perfeccionamiento de nuevas campañas educativas “5aldía” para promover salud, a través de la concienciación de la importancia de incluir frutas y hortalizas tanto en los hábitos alimentarios de centros sociales y comunidades, como para el prestador de servicio social y su entorno.

5. El estudiante al encontrarse involucrado en un proceso reiterativo de colaboración para **resolver un problema específico**, le permitirá madurar y **elaborar su propia interpretación del problema social** en el que interviene utilizando sus propias palabras y acciones.

6. El prestador de servicio comunitario podrá desarrollar valores fundamentales en los cuales se levantan las actividades que van a llevar a cabo, que engloban



valores de igualdad, honestidad, disciplina y desarrollo personal, entre otros, lo cual lo sensibilizará ante hechos sociales comunitarios.

7. La **toma de decisiones y el respeto** a la diversidad de argumentos, será indispensable en su desempeño junto a los miembros de los Centros Sociales y Comunidades.

8. La recolección de información en instrumentos previamente elaborados, y desde el inicio de las actividades en la cual se plasmen opiniones, curiosidades, carencias y planteamientos, que los miembros de la comunidad y/o sus representantes tengan a bien comunicar al prestador de servicios, y que redunde en el mejoramiento de los hábitos de vida saludables de los trabajadores de la comunidad y en beneficio del consumidor. En función de ello, se aprovecharán las **estrategias de comunicación** que permitan el intercambio de información entre la comunidad y el prestador del servicio.

9. Los estudiantes en el transcurso de sus actividades desarrollarán capacidades para ejecutar funciones y responder oportunamente en el contexto mostrado, siguiendo durante su desempeño **normas de convivencia y participación**, tales como **cooperación, consentimiento, sociabilidad y compromiso con los centros sociales y comunidades**, construyendo un intercambio exitoso y productivo entre centros sociales y comunidades, y la institución (UCV).

10. Finalmente, el prestador de servicio plasmará en un informe final, los conocimientos, destrezas y habilidades desarrolladas durante la prestación del servicio, así como sus inquietudes, opiniones y aprendizajes, sensibilizándolo y concienciándolo ante los problemas comunitarios.

11. Participación y aprendizaje de la comunidad:

Los miembros de la comunidad estarán envueltos en el aprendizaje de nuevos hábitos saludables al incorporar en sus rutinas diarias de alimentación, al mismo tiempo el aprendizaje les guiará en la organización de ideas, opiniones, inquietudes, proposiciones y necesidades, aplicando normas de convivencia y



participación bidireccional, es decir tanto para el prestador de servicio como para los miembros de la comunidad.

Entretanto, aprenderá el sentido de compromiso para mantenerse en forma y saludable, redundando en personas más proactivas para con ellos y para sus semejantes. Desarrollará el sentido de compromiso con programas institucionales, respetando las actividades planificadas previamente, y colaborando con las encuestas presentadas por los prestadores de servicios comunitarios.

En general se puede señalar lo siguiente:

1. La comunidad aprenderá a canalizar todas sus inquietudes, ideas, opiniones, sugerencias y necesidades, siguiendo las normas de convivencia y participación, facilitando y motivando al prestador de servicio comunitario.
2. Logrará reconocer y respetar las prioridades establecidas previo acuerdo con el prestador de servicio comunitario, siguiendo un cronograma de actividades, para asistir a las entrevistas y encuestas presentadas por los prestadores del servicio.
3. Aprenderá a ser responsable por su salud y su bienestar físico, y el de su núcleo familiar, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en las charlas orientadoras y con todo el material que se les ponga a su disposición.
4. Servirá de guía orientadora para transmitir los conocimientos adquiridos, así como los beneficios que del mismo deriven en su entorno familiar.

12. Organizaciones que promueven el proyecto:

El proyecto es promovido e impulsado por el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos de la Facultad de Ciencias, y el Departamento de Tecnología de Alimentos perteneciente a la Escuela de Biología de la Facultad de Ciencias de la Universidad Central de Venezuela.

13. Organizaciones que financian el proyecto:

Varias cadenas de supermercado que apoyan a 5aldia (existe un proyecto LOCTI para otros objetivos) han mostrado interés por apoyar algunas acciones del Servicio Comunitario. Se planteará sin embargo, un nuevo proyecto LOCTI dirigido



a Servicio Comunitario para asegurar la sustentabilidad y crecimiento del mismo.
SE INVITA A VISITAR LA PÁGINA WEB: 5aldia.com.ve y 5aldia.com.org

14. Presupuesto:

MATRIZ DE COSTOS

Descripción	Aportes		
	Propios	Otras organizaciones	Solicitados
Traslados			
Tablas de apoyo			
Lápices			
Bolígrafos			
Cartulinas			
CD's			
Cartuchos para impresoras			
Resmas de papel			
Copias			
Programa estadístico			
Vídeo beam			
Laptops			
Marcadores			
Frutas & hortalizas			
Transporte/ comidas			
Costo general del proyecto			

15. Responsables del proyecto:

Prof. M^a Soledad Tapia y Prof. Rosa Raybaudi
M. Sci. Cristina Olaizola

16. Referencias

- 1- "5aldia" Venezuela. <http://www.5aldia.com.ve> y <http://www.5aldia.com.org>
- 2- OMS/FAO (2005) Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional. Versión española. Traducción 1er. Taller sobre *Frutas y Verduras para la Salud*. Kobe, Japón, 1-3 septiembre 2004. Ediciones OMS, Ginebra, Suiza.



- 3- Organización Mundial de la Salud, *Informe sobre la salud en el Mundo 2002, Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Disponible en: www.who.int/whr
- 4- Organización Mundial de la Salud http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf §22
- 5- WHO/FAO. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. OMS, Serie de Informes Técnicos WHO Technical Report Series 916. Disponible en: http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf
- 6- OMS/OPS. 138.a Sesión del comité ejecutivo *Washington, D.C., EUA, 19-23 de junio de 2006*. ESTRATEGIA REGIONAL Y PLAN DE ACCIÓN PARA UN ENFOQUE INTEGRADO SOBRE LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS, INCLUYENDO EL RÉGIMEN ALIMENTARIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD. CE138/17 (Esp.) 31 de mayo de 2006 ORIGINAL: INGLÉS
- 7- OMS/OPS. 138.a Sesión del comité ejecutivo *Washington, D.C., EUA, 19-23 de junio de 2006*. PROMOCIÓN DE LA SALUD: LOGROS Y ENSEÑANZAS EXTRAÍDAS ENTRE LA CARTA DE OTTAWA Y LA CARTA DE BANGKOK Y PERSPECTIVAS PARA EL FUTURO CE138/16 (Esp.) 2 junio 2006. ORIGINAL: ESPAÑOL