a Cartagena Castillo 57 B La Paz

386

¡QUÉ RICAS LAS FRUTAS Y VERDURAS!

Había una vez una niña llamada Amanda que se fue a casa de sus abuelos a pasar el fin de semana. Su abuela hizo esas comidas tan sabrosas, de las de antes, con fundamento, ricas, ricas, ricas... pero que a ella no le gustaban, estaba acostumbrada a la cocina rápida, precocinada y que no eran igual de nutritivas y saludables que las de su abuela.

Sus abuelos se sentaron a comer y le pusieron un arroz caldosito con verduras, pero a ella no le gustaban las verduras. Su abuelo con mucha paciencia le dijo que debería comerlas para crecer sana y feliz y que se iba a quedar en la mesa pensando. Todos se fueron y ella se quedó rodeada de las frutas y verduras que su abuela había recogido del huerto. Amanda se quedó con ellas y les dijo que no le gustaba su sabor. Ellas le dijeron que siendo una niña tan deportista tendría que comer de todo, y las frutas y verduras eran muy importantes para su alimentación, así que decidieron en la mesa hacer un equipo de balonmano con las frutas y verduras que tenía su abuela encima de la mesa.

De portero el sr. mango, de jugadores a los sres. plátanos, de balón al sr. guisante y de árbitro a la sr. berenjena. Para descansar los jugadores debajo de un árbol al sr. brócoli y para reponernos del calor un batido de fresas y sandía. El mango es bueno para no ponernos nerviosos ante un partido, el plátano para que no nos den calambres, los guisantes para aumentar nuestras defensas y las berenjenas para tus músculos. Como verás de todas nosotras tienes que comer si un gran deportista quieres llegar a ser. Amanda se quedó pensando que llevaban razón y que intentaría comerse todas las frutas y verduras que sus abuelos le pusieran ya que ellos querían lo mejor para ella. Cuando su abuelo volvió se llevó una gran sorpresa al ver que Amanda se comió el arroz caldosito y dijo: ¡Así me gusta! No olvides nunca beber suficiente agua y comer frutas y verduras a diario. Mi consejo es que esto te lo aprendas tan bien como el abecedario.