

LA GRAN BATALLA DE LOS ALIMENTOS

Esta es la historia de un niño que se llama Andrés, tiene 11 años. Cuando era más pequeño su alimentación era mucho más equilibrada, ya que quien le daba de comer era su mamá, y ella sí sabía lo que era mejor para su salud. Le gustaba todo tipo de alimentos, frutas, verduras, legumbres, pescado, carne, pero sobre todo, le gustaba muchísimo los "chuscos" de pan. Cuando era bebé, dice su madre, que podía pasar horas mordisqueando el "chusco" de pan.

Su madre le inculcó los buenos hábitos en la mesa, no solo lo referente a alimentación sino a hábitos de higiene.

Tenía una abuela que siempre le quería regalar una chocolatina, y le premiaba con golosinas, y él le decía (en el lenguaje de un niño de 4 años):

-Yaya, no guta. Ocolate, no guta.

Ella seguía insistiendo porque decía que no podía ser que a un niño no le gustaran ni el chocolate ni las golosinas.

A medida que Andrés iba creciendo se daba cuenta que el resto de niños comían chocolates y chuches a mogollón. Un día, en un cumpleaños, y después de la insistencia de una mamá del cumpleaños, se decidió a probar el chocolate. El primer trozo que comió le sabía raro, el segundo algo mejor, y el tercero

Otro día en otro cumpleaños, y después de insistir la mamá de un niño que estaba en el cumpleaños, probó las chuches (nubes, gominolas, ...), los

primeros bocados sabían raros, pero a partir del cuarto subidón, subidón.....!!!!!!

Desde ese día empezó a aficionarse al chocolate, a las chuches,....., cuando recibía su paga semanal, en vez de meterlo en la hucha, como hacía antes, se iba corriendo al kiosco de la esquina de su calle, y a comprar!!!!!!

Su madre le racionaba las chuches, porque veía que cada vez comía más; y cuando llegaba la hora de comer y cenar, no quería comer porque se le quitaba el hambre.

LA GRAN BATALLA DE LOS ALIMENTOS

Su madre veía que cada día engordaba más, la ropa se le iba quedando pequeña, le costaba mucho correr, y eso que en gimnasia siempre había sido uno de los más rápidos, pero él mismo veía que cada día le costaba más moverse, no se sentía ágil.

Su madre le preparaba las comidas y las cenas con todos los alimentos que a él siempre le habían gustado, pero siempre las rechazaba, decía que le gustaban más el chocolate, las gominolas, y los refrescos; las horas de las comidas y las cenas se fueron convirtiendo en momentos de "enfados" y "malas caras", porque su madre le obligaba a comer lo que le había preparado, él decía que no le gustaban.

Andrés se sentía triste, porque quería volver a comer como lo hacía antes, pero había un duendecillo dentro de él que le decía que "molaban" mucho más las chuches, el chocolate, los refrescos, las patatas chips, ..., y ese tipo de comidas, que la comida que le preparaba su madre; él sabía que eso no era verdad, pero le faltaba fuerza de voluntad para comer la otra comida, la que su madre llamaba "comida sana".

Un día, decidió ponerse unos "tapones imaginarios" para poder dejar de escuchar la voz del duendecillo y le dijo a su madre:

-A partir de hoy, voy a empezar a comer más sano, mamá. Necesito volver a estar ágil como antes. No voy a comer ninguna chocolatina, ni golosinas, ni refrescos, ni patatas chips, ni nada de nada.

Su madre le dijo que no pasaba nada por comer ese tipo de alimentos, siempre que fuera con moderación, y no de la forma que él lo estaba haciendo.

A partir de ese día, Andrés, se dio cuenta que según comía alimentos de los que su madre llamaba "sanos", perdía esos kilitos que tenía de más y volvía a tener la agilidad que había perdido.

Empezó a saborear y a disfrutar, otra vez, de esos alimentos que ya tenía olvidados. Legumbres, frutas, verduras, pescado, huevos,....., le parecían un verdadero festín, sobre todo porque su madre le decoraba los platos con esmero.

Andrés ya había aprendido la lección, y desde entonces aconsejaba a sus amigos, a esos que seguían "inflándose" a chuches, chocolatinas, refrescos,....., y la llamada "comida basura" a que cuidaran mejor su alimentación. Que como le había dicho "la sabia" de su madre:

-Hay que comer de todo y variado, y la comida "basura" para contadas ocasiones.

Moraleja: Se puede comer de todo, pero con moderación. Que es mejor comer sano porque si no engordarás o enfermarás.