

TU ALIMENTO, TU MEDICINA

Cuenta la historia que había un niño llamado Carlos que apenas podía caminar, sus huesos eran frágiles y quebradizos, pues era pobre y apenas comía. El niño no tenía fuerzas para nada y se sentía todo el día cansado.

Carlos pedía limosna a la puerta de una iglesia cerca de la casa de Ismael, un niño de 5 años. Ismael iba a ver al niño todos los días con su balón para que jugara con él, pero Carlos le decía que le encantaría jugar pero estaba muy cansado y débil. Ismael no se rendía y todas las tardes después del colegio, iba a ver si Carlos se sentía mejor y podía jugar con él. La respuesta del niño siempre era la misma, le decía muy triste que no podía jugar con él porque apenas podía moverse.

Ismael se sentaba junto a él y le leía un cuento para que el niño se sintiera mejor... Carlos intentaba sonreírle pero apenas tenía fuerzas para ello. Su estado físico cada día era peor e Ismael se sentía muy apenado porque cada vez veía a su amigo más apagado.

Un día cuando Ismael no tenía ganas de comer porque no le gustaba lo que su mamá le había preparado (verduras) su mamá le regañó diciéndole que no crecería y que enfermaría ... eso le hizo pensar que posiblemente era lo que le pasaba a su amigo que estaba enfermando por no tener una buena alimentación.

Ismael pensó en llevarle comida a Carlos para ver si mejoraba. Preguntó a su madre que alimentos eran los más saludables y empezó a guardar parte de su comida (frutas, hortalizas, verduras...)

A partir de entonces, Carlos empezó a mejorar, empezó a sentir que sus huesos eran cada vez más fuertes. Que ya no estaba cansado. Su cara sonrosada reflejaba que las frutas y las verduras le habían curado, se habían convertido en la medicina que necesitaba para sentirse bien.

Poco a poco, el cariño y la generosidad de Ismael hizo que el niño recobrarla la salud y pudiera jugar todas las tardes con Ismael, su gran amigo.