

¿Y si me como una zanahoria?

Bel Miret

Marcos era un niño muy tranquilo, estudioso y muy trabajador, mientras no tuviera que moverse mucho, ya que al estar un poco obeso no tenía facilidad para las actividades que le suponían un esfuerzo físico. Le gustaban mucho los juegos tranquilos, como los de mesa, los videojuegos o ver televisión, en el colegio casi nunca jugaba con sus amigos a pelota o al escondite.

Además sólo le gustaban las comidas poco sanas y con muchas grasas, como las de las hamburgueserías, todo tipo de dulces, y siempre comía raciones demasiado grandes para su edad. Las discusiones con su madre por la cantidad y el tipo de comida eran casi diarias, pues él no quería cambiar sus hábitos.

En el colegio hicieron unas jornadas sobre salud, para explicar a los niños como llevar una vida sana y Marcos estuvo interesado en todo lo que explicaron los expertos en salud. El día que trataron el tema de la obesidad, Marcos quedó muy sorprendido al escuchar que lo que le decía su madre sobre la comida era lo que recomendaban los médicos.

Por la tarde, cuando llegó su madre de trabajar, le explicó lo que había aprendido sobre la obesidad. Estuvieron hablando mucho rato, hasta que Marcos le propuso empezar a hacer algunos cambios en la alimentación y en el ocio. Se pusieron de acuerdo y mientras cenaban, se lo explicaron a su padre, le dijeron que habían pensado empezar a introducir cambios en las comidas, además de hacer alguna actividad física en familia los fines de semana.

Al día siguiente la madre empezó los cambios en la comida, incluyó más verduras, frutas y pescado, ensalada en cada comida y pudo reducir la carne.

Marcos también se apuntó con sus amigos a hacer algunos deportes a la salida del colegio. Y los fines de semana salían con sus padres, algunos días iban al campo con las bicicletas, otros iban a jugar a fútbol con otros niños y sus padres y otros simplemente iban a dar un paseo.

Marcos se iba acostumbrando al cambio que había pactado con sus padres, era divertido, pero algunas veces echaba en falta los dulces. Hablando con su madre se lo explicó y ella le propuso que un día a la semana o en ocasiones especiales, podía hacer un poco de extra. Si a él le parecía bien, los días que hacían un ejercicio más fuerte, como ir a la piscina o en bicicleta por el bosque, merendaría alguna cosa de capricho, ya que quitar todas las cosas de repente era un poco duro.

Al cabo de pocas semanas, con todos estos cambios Marcos se fue adelgazando y disfrutando cada vez más del deporte. Su madre estaba muy contenta, ya que era más fácil y rápido cocinar, y además Marcos empezó a colaborar con ella en las comidas: su tarea era hacer las ensaladas, y ponía todo lo que más empezaba a gustarle, como zanahorias, tomates, maíz y otras verduras y hortalizas. También empezó a saber cuáles eran más necesarios para una alimentación saludable.

Así, con el paso del tiempo, se convirtió en un chico más sano y disfrutaba cada vez más jugando y haciendo deporte con sus amigos y su familia.

