

¡A comer!



Texto: Mireia Vidal

Ilustraciones: Guillem Escriche

¡A comer!

Cada vez que Marcos sentía aquel grito, le faltaban piernas para correr a lavarse las manos y sentarse a la mesa.

—¡A Comer! — Repetía impaciente, viendo que nadie más se acercaba. Pero por más que esperaba, sabía que aquella vez tampoco vendrían.

Ya no recordaba cuál era la última vez que él y su familia se habían sentado juntos para comer. Ahora su hermana siempre comía en la habitación porque decía que tenía que estudiar, su hermano cogía lo que fuera de la nevera y se marchaba corriendo a entrenar, y su padre respondía el correo en el ordenador mientras roía un par de zanahorias porque acababa de decidir que quería hacer régimen.



Solo su madre, de vez en cuando, se sentaba a su lado y comía deprisa lo que había sobrado del día anterior.

—Va Marcos, no te encantes y acábate el plató, que tengo que poner el lavavajillas.

Y así un día y otro, hasta que, poco a poco, también Marcos fue dejando de tener ganas de sentarse a la mesa.

—¡A comer! —Volvía a gritar su madre.

Pero Marcos ya no tenía hambre. Prefería estar jugando con algún videojuego en su habitación y explicó a su madre que, como había olvidado comerse el bocadillo a la hora del patio, se lo podía comer ahora.

—Muy Bien—Respondió la mujer—Pero ya sabes qué te toca para cenar: fideos a la cazuela. —Dijo mientras guardaba el plato de pasta en la nevera.

—¿Otra vez fideos? ¡Pero si comimos ayer en la escuela!

—¡Ay, hijo! Con tantos calendarios y menús, me hago un lío. No pasa nada porque vuelvas a repetir pasta.

Pero sí que pasaba, sí. Ocurría que Marcos se estaba olvidando de cómo le gustaba comer con su familia. Se estaba olvidando de un montón de platos buenos y variados que, con el tiempo, habían ido desapareciendo de la cocina de su casa. ¿Qué había pasado?, le preguntó a la abuela un viernes en el que toda la familia estaba tan ocupada que nadie podía prepararle la comida en casa.

—Pasa que la vida va demasiado deprisa—Respondió la abuela. —Y la gente cree que, corriendo, podrá atraparla de alguna manera. Pero lo cierto es que solo la atrapamos cuando la obligamos a detenerse. Entonces podemos disfrutarla y ella, agradecida, también puede descansar un poco y nos deja de regalo un bonito recuerdo para no olvidarla.

—Ay, abuela, siempre hablas tan raro. —Respondió Marcos mirándola sin terminar de comprender.

—¿Seguro? —Dijo la mujer—Quizás sean cosas de vieja. Pero me entenderás mejor si te pregunto: ¿qué comidas recuerdas?

Entonces Marcos cerró los ojos, y de repente le vinieron un montón de olores, sabores e imágenes a la cabeza.

—Recuerdo la comida de Navidad, cuando viene tía Nuri, o los cumpleaños del abuelo Jaime— Respondió—. También recuerdo los días de San Juan en casa de los primos, el día de la mona con la abuela o cuando venimos todos aquí y nos haces aquellos canelones tan buenos que no pararíamos de repetir.

—Exacto, recuerdas las comidas tranquilas. Aquellas en las que no hay prisas porque todo lo que tenemos que hacer es comer y estar juntos.

—¿Y por qué no puede ser siempre así? —preguntó triste Marcos.

—Por supuesto que puede ser. —Respondió la abuela.— La vida nunca dejará de correr, pero en cada comida podemos dejarla descansar y detenerla un rato alrededor de un buen plato.

—¿Y cómo lo puedo hacer? —preguntó el Chico, que añoraba aquellos momentos.

Entonces la abuela empezó a revolver los cajones del comedor y le dio a su nieto lo único que podía ayudar: un bonito libro de recetas.

—Comer es quizás lo más importante que hacemos en todo el día. Los alimentos nos dan vida, y con las prisas hemos olvidado cuidarnos. —explicó la abuela— Tú ya sabes lo importante que es tener una alimentación sana y variada, pero tanto o más importante es comer tranquilo compartiendo un rato con la gente que nos ama.

Aquella noche Marcos, nada más llegar a casa, se encerró en la cocina y comenzó a seleccionar un menú equilibrado de aquellos que había en el libro de recetas. Sabía que nadie le molestaría porque todo el mundo estaba ocupado haciendo la suya, pero cuando llegó la hora de la cena y cada miembro de la familia se iba acercando a la nevera para coger un trozo de queso, un poco de pizza o tres piezas de fruta para huir volando, olían aquel aroma tan bueno que desprendían los alimentos y poco a poco se detenían para sentarse a la mesa.



Y lo cierto es que la abuela tenía razón, porque aquella noche, entre todos consiguieron parar la vida un rato y convertirla en un bonito recuerdo.

El recuerdo de comer tranquilamente platos exquisitos que hacía tiempo que no se detenían a degustar. El recuerdo de una buena conversación, de un instante de mirarse a los ojos y escuchar como son las prisas en las vidas de los demás. El recuerdo de saber que de lo que comemos nuestro cuerpo en cuanto energía y todo lo que necesitamos para tener fuerza y seguir avanzando.

Y el Marco volvió a estar contento sabiendo que a partir de ese día su familia también había vuelto a recordar lo importante que era cuando alguien gritaba: A comer! Entonces todos detenían un instante sus vidas y se sentaban felices alrededor de la mesa para compartir una buena comida.

Fin

FAROS

La guía de la salud y el bienestar para tus hijos



Los cuentos de la abuela es un recopilación de cuentos que el Observatorio de la Infancia y la Adolescencia FAROS pone al alcance a través de su página web (<http://faros.hsjdbcn.org/>) con el objetivo de fomentar la lectura y difundir valores y hábitos saludables en la población infantil.

FAROS es un proyecto impulsado por el Hospital Sant Joan de Déu con el objetivo de promover la salud infantil y difundir conocimiento de calidad y actualidad en este ámbito.



SJD

Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital