

El niño que solo comía espaguetis



Texto: Lourdes Campuzano

Ilustraciones: Estudi Nimau. Ilustración infantil y juvenil. www.nimau.es

A Pau le encantaban los espaguetis. Le gustaban tanto que comía a todas horas: espaguetis para comer, espaguetis para cenar... espaguetis con tomate, con queso, a la carbonara, con aceite... Si su madre le preparaba otro plato que no fuera de espaguetis, no comía. ¡Si por él fuera, hubiera almorzado espaguetis con leche y merendado bocadillo de espaguetis!

Comía tantos espaguetis que un día los aborreció. Cuando su madre lo llamó para preparar la mesa, Pau se escondió. Su hermana, que estaba en la cocina preparando la comida, estuvo un buen rato buscándolo hasta que lo descubrió debajo de la cama. “¿Porqué te escondes? Mamá te ha preparado un plato de espaguetis que te lamerás los dedos.” Pero Pau no movía un dedo. Aquel día lo tuvieron que llevar a la mesa casi a rastras.

A la hora de cena, la cosa no fue mejor. Pau se volvió a esconder. ¡Su hermana lo encontró esta vez colgado de la lámpara de la habitación! “¿Pero qué haces allí arriba? ¡Mamá te ha preparado unos espaguetis buenísimos!”

Pau, si embargo, no parecía dispuesto a bajar.

- “No quiero comer nunca más. Es muy aburrido”, confesó.

- “Claro que es aburrido. Si siempre comes lo mismo... La comida no es un juego pero puede ser divertida. Baja de la lámpara y te lo demostraré”, le aseguró Julia.”Nos vamos a explorar”

Pau abrió los ojos como platos y la boca tan larga como un espagueti cuando vio que Julia le colocaba una lechuga por sombrero –“es el casco de los exploradores de alimentos”, le aclaró- y le ponía entre las manos un apio bien largo –“el bastón de explorador”. “Ya estamos preparados –prosiguió la niña- Sígueme.”

Los dos hermanos recorrieron el pasillo y atravesaron sigilosamente la cocina en dirección a la despensa. “Un explorador tiene que tener suficiente fuerza para cumplir su misión”, dijo Julia. “Lo primero que tenemos que conseguir para hacer nuestro plato saludable y divertido son los hidratos de carbono”

- “¿Hidratos de qué?”

- “Hidratos de carbono. Los espaguetis, por ejemplo”

- “¿Espaguetiiiiis????”, preguntó Pau mientras comenzaba a correr huyendo. Julia lo cogió a tiempo para que no huyera.

- “Si no quieres espaguetis, puedes tomar arroz, patatas, cereales, pan integral, macarrones... También son hidratos de carbono.”



- “Aaaaaah! - respiró aliviado- Y ahora qué?”

- “Ahora daremos color a nuestro plato”

- “Color? Quieres decir que lo pintemos?”

- “No, cabeza de chorlito. Los exploradores necesitamos también tener buena memoria y concentración. Las verduras y las frutas nos ayudan a tener y hay de todos los colores: verde – lechuga, acelgas...-, rojo –el tomate, la manzana...-, amarillo –maíz... Es divertido porque un día puede escoger uno, otro día otro... haces combinaciones diferentes y nunca te aburres.

La boca de Pau seguía muy abierta pero ya no parecía un espagueti. Se había vuelto redonda como una sandía bien roja. Estaba contento.

- “¿Puedo escoger?”

- “Claro que sí. Y apresúrate porque todavía nos queda un elemento esencial: las proteínas –le interrumpió Júlia- Las proteínas ayudan a nuestro organismo a funcionar mejor y a estar fuertes. Hay en las legumbres, el pescado, los huevos, la carne...”

- “¡Me pido atún!”

- “¡Buena elección! Yo prefiero huevos. Ya estamos preparados para cumplir nuestra misión.”

Los dos hermanos introdujeron todos los alimentos dentro de su mochila de explorador, retomaron el apio-bastón y se fueron directos a la cocina.



- “Me lo he pasado muy bien haciendo de explorador de alimentos pero no creo que sea divertido comer todo lo que hemos escogido”, comentó Pau a su hermana.

-

“Si le pones imaginación, sí. A ver, ¿qué has escogido?”

Pau miró unos instantes dentro de la mochila:

- “Patatas, tomate, maíz, atún y lechuga”

- “Con estos alimentos podemos hacer un ratón de patata que tenga una nariz tan roja como un tomate y que esté comiendo atún y maíz en un campo de lechugas. O si lo prefieres, puede convertir la patata en un barco con un trozo de tomate como vela y lo puedes hacer navegar dentro de un mar de lechuga lleno de peces amarillos de maíz... Todo depende de tu imaginación.”

Después de aquella emocionante expedición, Pau volvió a comer espaguetis aunque no tantos. Había aprendido que podía disfrutar comiendo otras cosas porque comer no es un juego pero puede ser muy divertido.

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.

Sant Joan de Déu 
HOSPITAL MATERNOINFANTIL - UNIVERSITAT DE BARCELONA