

Las historias que forman parte de esta compilación fueron seleccionadas entre aquellas que participaron en el I Festival de cuentos “Del Trompo y otros relatos” como una muestra de la conciencia libertaria que en materia alimentaria y nutricional enarbolan hoy en día las niñas y los niños venezolanos, nacidos y criados en el seno de la Revolución Bolivariana. Ellas y ellos, desde su mágica mirada, nos regalan este recurso para que grandes y pequeños nos acerquemos al tema y continuemos forjando una nueva cultura alimentaria necesaria para reafirmar nuestra identidad y soberanía.



fondoeditorialgentedemaiz@inn.gob.ve



www.inn.gob.ve



@innvzla

ISBN: 978-980-7781-00-8



FONDO EDITORIAL GENTE DE MAÍZ / MINPPAL

Del Trompo y otros relatos



Vicepresidencia para la
Seguridad y Soberanía
Agroalimentaria y Abastecimiento
Ministerio del Poder Popular
para la Alimentación
Instituto Nacional
de Nutrición

Del Trompo Y otros relatos



Compilación de cuentos sobre alimentación y nutrición

Alimentos

Esta es la historia de un encuentro que ocurrió en el Comedor de la escuela. Cuando un perro caliente y una hamburguesa andaban por hay, se toparon con las Verduras que venían alimentaban a los niños y las niñas.

Las Verduras si son tantas están dando a los niños, ellas junto a otros.



De Grisálida también parecían de color gris. No solo porque usaban grises ropajes, las niñas siempre estaban tristes porque todo el tiempo comían comida chatarra, y además no salían a las calles a jugar, hasta que un día vino un extraño viajero y empezó a quitar restos de Cemento.

Un viaje por la...



El Promito Alimenticio Triste.

Érase una vez una ciudad que se llamaba Grisálida, donde todo era gris, sus calles eran de granito gris y había mucha comida chatarra por todos lados, las paredes de las casas estaban pintadas de gris, grises nubarrones cubrían siempre el cielo y una bruma gris envolvía la ciudad, los habitantes...



Escrito Por:
Juanangel Rodríguez
3er "B"
Banco

El Señor Bech...
necesito...
un...
planta...
parte...
de...
Mis...
la...
magica...
el...
que...
inter...
bien...





Del Trompo y otros relatos
Compilación de cuentos
sobre alimentación y nutrición

Fondo Editorial Gente de Maíz

ISBN: 978-980-7781-00-8

Depósito Legal: lf20320158004153

1era edición

Tiraje: 1000

Impreso en: Centro Gráfico 2004 C.A.

Enero 2016

Del Trompo y otros relatos

Compilación de cuentos sobre alimentación y nutrición

Rodolfo Marco Torres
Ministro del Poder Popular para la Alimentación

Marilyn Di Luca Santaella
Directora Ejecutiva del Instituto Nacional de
Nutrición (INN)

JURADO
Verónica Sandoval Rojas
Mg. en Educación
Margarita Palacios Machado
Mg. en Psicología
José Flores
Antropólogo

Deisy Martínez
Lic. en Comunicación Social
Deisa Tremarias

Lic. en Letras
América Pirela
Nutricionista

Gina Hidalgo
Prof. de Educación Especial

Carmen Alicia Mendoza
Lic. en Comunicación Social

FONDO EDITORIAL GENTE DE MAÍZ
Coordinación General
Verónica Sandoval Rojas

Coordinación Editorial
Carmen Alicia Mendoza

Asesoría Técnica
Margarita Palacios Machado

Edición
Carmen Alicia Mendoza

Transcripción
Deisy Martínez
Deisa Tremarias

Corrección
María Gabriela Méndez
José Flores

Ilustración
Deisa Tremarias
Hicle Cedeño

Coordinación de Diseño
Andrea Miranda

I Festival de Cuentos del Trompo y otros Relatos



Total de cuentos

1434

Preseleccionados

98

Seleccionados

15



ÍNDICE



Presentación

Capitán Vitamina 11

Los Paraulatos 19

El trompo triste 25

El contrapunteo de los alimentos 31

La Señora Zanahoria y el Maíz 39

Guerra de hamburguesas 49

Un viaje por la salud 59

El papagayo de los alimentos 67

Semana Santa en El Baúl 75

El valor de comer sano 85

La Arepa de Maíz y la Hamburguesa 95

El sueño de Jorge 103

La diversión está en la alimentación 113

Aprender sanamente..... 121

El tapir que aprendió y enseñó a comer sano 127

PRESENTACIÓN

Esta compilación de cuentos infantiles entraña numerosas y gratificantes experiencias así como diversos aprendizajes. Nace como fruto del *I Festival de cuentos infantiles “Del Trompo y otros relatos”* dirigido a niños y niñas de educación primaria de todo el país a quienes se invitó a presentar sus propias historias acerca de la alimentación y la nutrición echando mano para ello de la magia y creatividad tan características de la infancia.

Con esta iniciativa la Misión Alimentación, a través del Fondo Editorial Gente de Maíz, quiso abrir una vía en ambos sentidos. Por un lado recoger de nuestros pequeños, semilleros de la patria, sus propuestas e ideas acerca de una temática que, más allá de lo cotidiano, tiene grandes alcances en términos políticos y de soberanía. Por el otro devolverles a ellas y ellos así como a todas las niñas y los niños del país un recurso para acercarse a la alimentación y la nutrición desde su propia mirada.

Los resultados fueron gratamente sorprendentes. Se recibieron 1434 historias provenientes de todos los rincones de la patria, que constituyen en sí una prueba ineludible de que las niñas y niños que se han formado en Revolución, llevan en sus entrañas una conciencia libertaria que representa la garantía de que nuestros logros y desafíos serán enarbolados por ellos y ellas en el futuro.

En cada cuento, en cada línea, en cada dibujo, quedaron plasmadas aquellas ideas que se han impulsado desde este proceso revolucionario alrededor del tema alimentario y nutricional: una nueva cultura alimentaria basada en las tradiciones gastronómicas y los valores venezolanos, complementada con el consumo consciente, la revalorización de la producción de alimentos y el rechazo a la imposición de patrones de consumo ajenos a nuestra realidad.

Los numerosos esfuerzos que ha llevado el Gobierno Bolivariano en educación alimentaria y nutricional, *Nutriendo Conciencias*, se reflejan en cada una de las historias que recibimos con esta convocatoria. He aquí tan solo una muestra.

Para finalizar queremos recordar a nuestro comandante eterno, Hugo Chávez, el arañero de Sabaneta, quien siempre conservó esa espontaneidad propia de la niñez y, a través de ella, llegó con facilidad a los corazones de las y los pequeños. Este libro de cuentos es un homenaje a él así como a todos los niños y las niñas que participaron en el Festival. A ustedes, arañeros y arañeras, pertenece el devenir de la patria.

¡Vivan los niños, vivan las niñas! de ellos es el futuro (...) los niños, los niños viven este proceso, los niños sienten este proceso, así que la mayoría de los niños venezolanos ya están viendo claro, está abriendo los ojos, la revolución ayuda a ello, porque antes a los niños nos tenían apartados, cuando yo era niño, hace ya como 40 años que yo era niño, a uno no lo dejaban ni hablar, ¡No, los niños no hablan! los adultos son los que hablan. ¡Qué hablen los niños! Y ellos dirán la verdad, dirán ¡Que viva Venezuela! ¡Que viva la patria!

Hugo Chávez Frías
Máximo líder de la Revolución Bolivariana
Mensaje anual a la Asamblea nacional
14 de enero de 2005

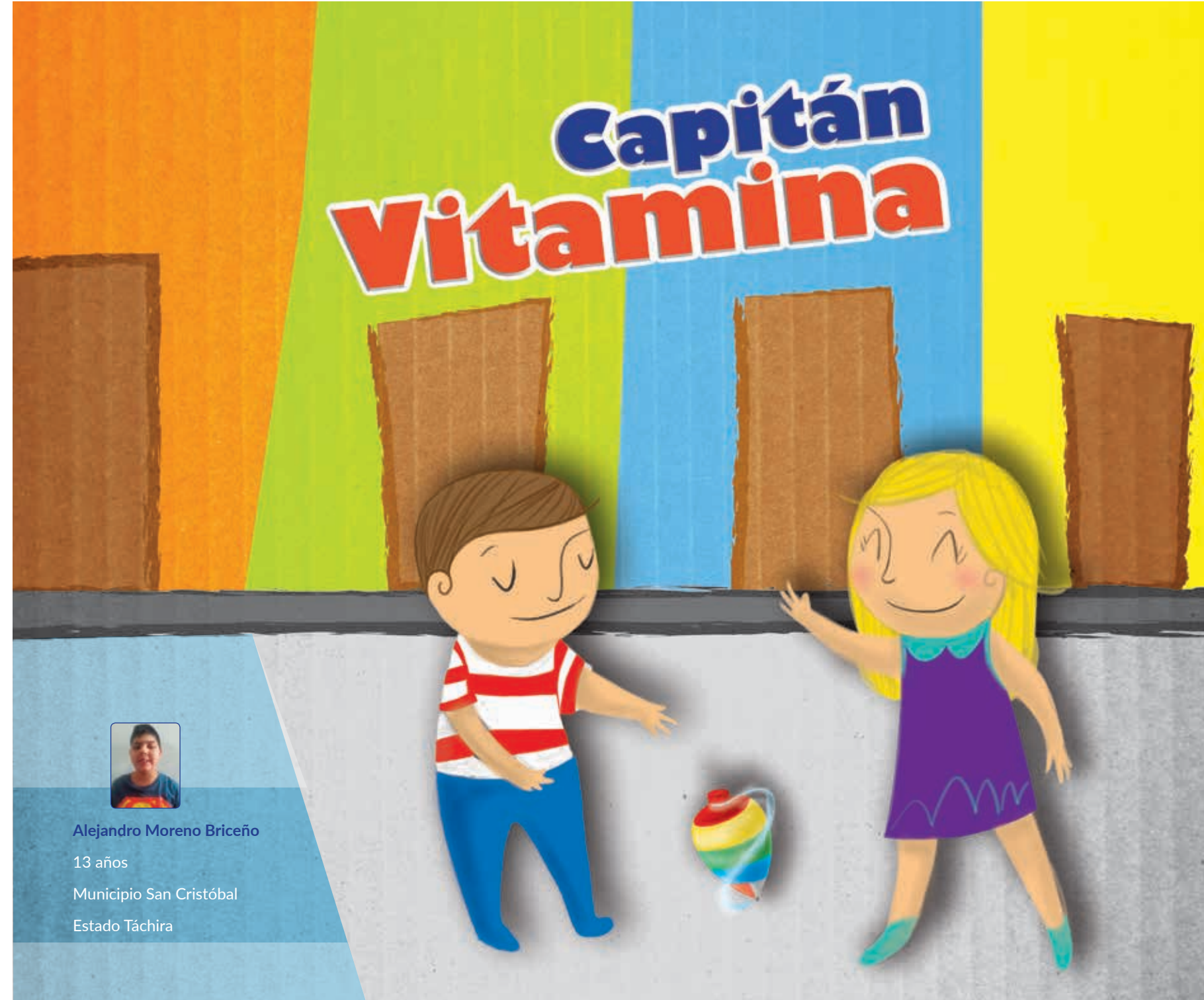


Alejandro Moreno Briceño

13 años

Municipio San Cristóbal

Estado Táchira



Capitán Vitamina

Era una tranquila tarde en la ciudad de San Cristóbal. Los niños jugaban alegremente cuando de repente un extraño sujeto se acercó.

—¡Hola pequeños!—dijo el sujeto vestido con una túnica negra hasta el suelo.

Los niños lo miraron preguntándose quién era ese señor.

—¿No quieren unos dulces?—les dijo sacando de su ropaje una bolsa de caramelos.

—No, mi mamá me dijo que no aceptara dulces de personas extrañas—respondió Alejandro, uno de los niños.

El sujeto lo miró con una mueca de desprecio.

—Pero pequeño estos dulces no son simples dulces, contienen poderes mágicos— exclamó el señor sacando un caramelo de la bolsa.

Los niños se miraron admirados, menos Alejandro que pensó:

—¡Oh no! Es el Conde Hamburguesa, ¿qué estará tramando?



Capitán Vitamina



—Alejandro ¿qué tienes?—preguntó Marian, una de las niñas.

—Nada—respondió el pequeño.

—Te veo muy pensativo ¿Seguro que estás bien?—preguntó la niña.

En eso el extraño personaje vestido de negro intervino.

—Muy bien pequeños ¿Quién quiere un caramelo?

Uno de los niños se acercó al sujeto y tomó el dulce. Al comerlo comenzó a sentirse mal.

—¡Fabián! ¿Pero qué tienes?—preguntó preocupada Daimar.

—No...lo...sé pero no me siento muy bien—respondió colocando una de sus manos en la cabeza.

El Conde Hamburguesa rió macabramente:

—JAJAJA ¡Han caído en mi trampa! ¡Ahora verán lo que le pasará a su amigo por comer uno de mis dulces! JAJAJA. Ahora, mis niños, ¿Quién sigue?

Los niños se miraron aterrados.



Capitán Vitamina



—Sabía que el Conde Hamburguesa no tramaba nada bueno. ¡Esto es un trabajo para el Capitán Vitamina!—dijo Alejandro comiéndose un cambur y transformándose en superhéroe.

—¡No tan rápido Conde Hamburguesa!—dijo el Capitán Vitamina.

—¡No voy a dejar que interfieras en mi plan de quitarle la energía a los niños con la comida chatarra!—dijo el Conde Hamburguesa, lanzándole una ráfaga de comida chatarra al Capitán Vitamina quien logró esquivar el ataque.

—¡No voy a permitir que lo hagas! Los niños necesitan comer sano para crecer y tener energía—exclamó el Capitán Vitamina con seriedad, lanzando sus discos de zanahoria hacia el Conde Hamburguesa.

—Aaaahhh no, zanahorias no—dijo el Conde recibiendo el impacto—¡Ya vas a ver Capitán!

El Conde Hamburguesa lanzó un lazo de goma de mascar al Capitán Vitamina para atraparlo.

—¡Oh no! No puedo moverme.



Capitán Vitamina

Marian decidió intervenir en la pelea.

—Toma Capitán Vitamina, tal vez esto pueda ayudar—dijo lanzándole un brócoli.

—¡Gracias amiga!

El Capitán Vitamina empezó a comer el vegetal que inmediatamente le transfirió fuerza y energía suficiente para soltarse del lazo de goma de mascar.

—Pero, ¿Cómo han hecho?—dijo sorprendido el Conde.

—El poder de los vegetales y las frutas es más fuerte que el de la comida chatarra—le respondió el Capitán Vitamina lanzando una red y atrapando al villano.

Una de las niñas preguntó:

—¿Capitán Vitamina cómo podemos ayudar a Fabián?

—Muy fácil, denle este mango y estará mucho mejor.

—Gracias Capitán Vitamina—dijo Daimar dándole la fruta a su amigo. Fabián volvió a su estado normal casi de inmediato.

—¡Gracias por salvarme Capitán Vitamina!

—¡No hay de qué! Solo recuerden comer sano para seguir teniendo energía—dijo el Capitán Vitamina antes de salir volando.

Fin

Los Paraulatos



Roisbel Pereira
Bolívar
9 años



Yeiber Arana Gil
8 años



Alvaro Pereira
Landaeta
9 años



Leumar Pereira
Collín
6 años
Municipio Tovar
Estado Aragua



En un lugar muy hermoso, al norte de Venezuela, vivían muy felices y contentos, los indios Paraulatos. Cierta día, una comisión de misioneros los reunió y el vocero de éstos les dijo:

—En nombre de la corona queremos ofrecerles ricos y deliciosos manjares.

Los Paraulatos se alegraron con el ofrecimiento y en una sola voz gritaron:

—Síííí, queremos comer alimentos diferentes.

Sabiamente Yaku, una india muy vivaz, preguntó:

—¿Cuáles son esos alimentos?

—Son complementos para hacer muy ricos sus platos—respondieron los misioneros—aceite, mantequillas, salsas, condimentos y colorantes para que preparen guisados ricos, pastas deliciosas. También mucha azúcar para que se endulcen la vida ¿Qué les parece?



Yarabi, lleno de contento dijo:

—Sí, me parece bien.

—No, a mí no me parece—replicó Yaku vehementemente—fjense bien, nosotros tenemos lo necesario para alimentarnos: verduras como la yuca, la batata, el ñame, también tenemos fruta como la piña, cambur, guayaba, lechosa que nos aportan energía para tejer y fabricar utensilios para el hogar.

—En esta comunidad—agregó Yaku—hay muchos animales silvestres como las lapas, los venados, los acures, las dantas, los cachicamos y aves, los cuales tomamos solo para nuestra alimentación. También vamos al puerto para buscar peces y criamos gallinas que nos brindan la fuerza necesaria para labrar la tierra y seguir obteniendo nuestro alimento y el de los animales.





Yarabi, sorprendido dijo:

—¡Es verdad Yaku, tienes toda la razón! Es más, si cultivamos, nunca nos faltarán los alimentos y si dejamos de hacerlo nos volveremos dependientes.

Fue así como los misioneros se fueron llenos de malestares y los Paraulatos vivieron felices y cosechando para siempre.

Fm



Juananyelis Rodríguez

Bermúdez

9 años

Municipio Tucupita

Estado Delta Amacuro

El trompo triste



El trompo triste

Érase una vez un trompo que estaba triste porque en su comunidad nadie lo tomaba en cuenta. Solamente la familia Rodríguez seguía las costumbres de su etnia: la caza, la pesca y la agricultura.

Entonces, una niña llamada Kasaque, le preguntó a sus padres:

—¿Por qué el Trompo de los Alimentos llora tanto?

—Tu amigo llora mucho porque los hermanos waraos están olvidando nuestras costumbres—dijo cabizbajo su papá—. No van a cazar, pescar ni sembrar. Solo se van a la gran ciudad, donde están tomando otras costumbres.

—¿Papá cómo que nuestros hermanos están tomando otras costumbres?—preguntó Kasaque.



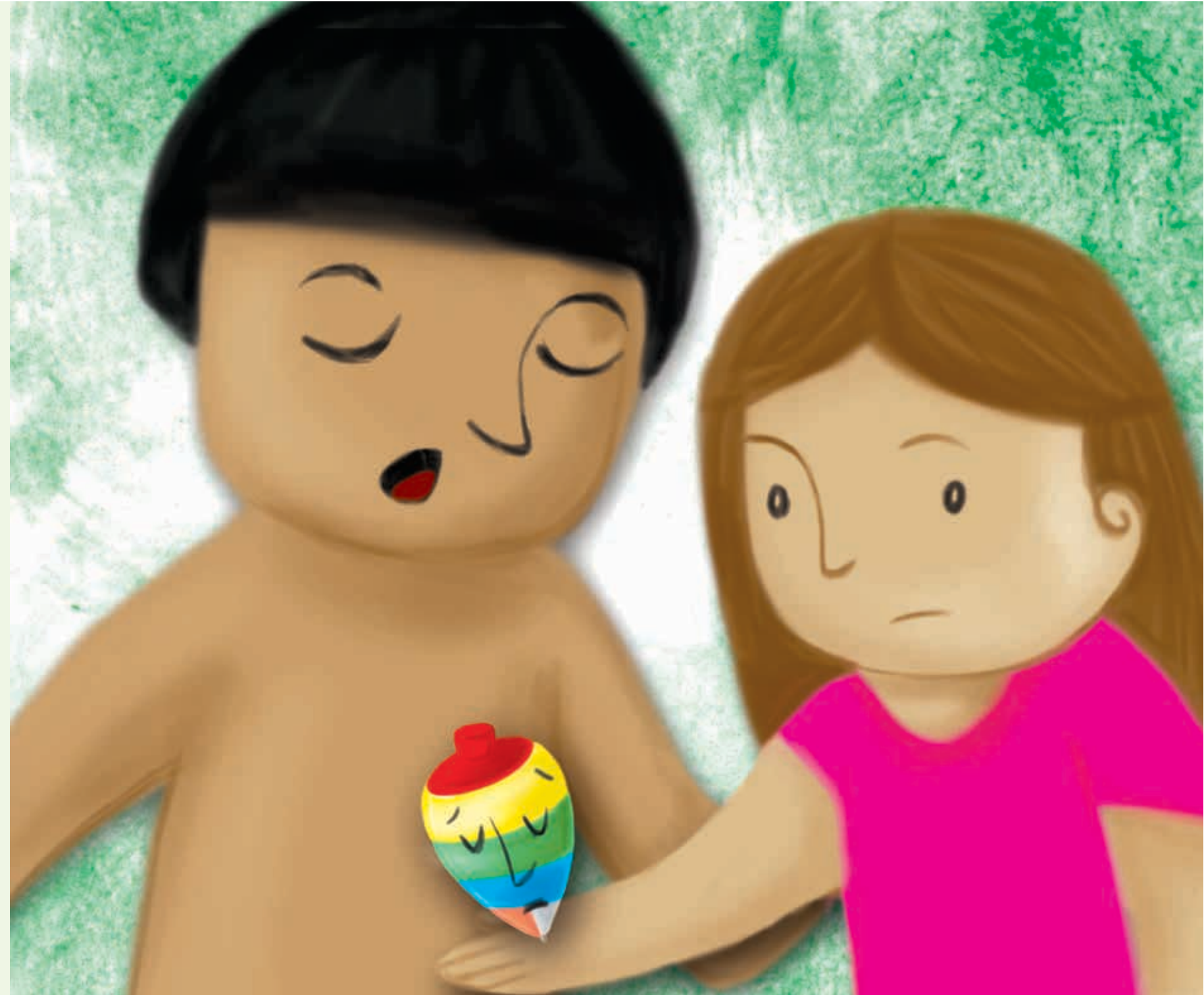
El trompo triste



—Hija mía—respondió su padre—porque en vez de ir a pescar, cazar o sembrar se van a comer perros calientes, hamburguesas y pinchos, preparaciones que solo se consumen en la gran ciudad y llamamos “comida chatarra”. Además—agregó—las niñas y los niños están dejando de comer las frutas de nuestra selva y se van a comer helados, chocolates, pepitos y mucho refresco.

—Papá eso está muy mal—dijo Kasaque—, no debemos perder nuestras costumbres y tradiciones. Tenemos que hacer una asamblea para recordarles a nuestros hermanos warao cuáles son nuestras costumbres para que las conserven y las practiquen.

Kasaque y su papá hicieron una asamblea en su comunidad donde se habló de rescatar los valores de su cultura.



El trompo triste



Ambos, padre e hija, decidieron ir a la ciudad a buscar a sus hermanos para hablar con ellos y hacerles entender la importancia de sus costumbres.

Una vez en la ciudad, fueron al lugar donde se encontraban sus amigos. Antes de llegar, la niña le dijo a su papá muy segura de sí misma:

—¡Yo hablaré con ellos, tranquilo!

Ella comenzó a hablar con los waraos de sus tradiciones y costumbres. Lo hizo mostrando una tabla de madera con un dibujo del Trompo de los Alimentos donde estaban figuras de animales, frutas, verduras y aceites.

De esta manera fue como Kasaque logró rescatar, no solo las costumbres de su pueblo, sino que también se llevó con ella a sus hermanos de vuelta a la rancharía. Cuando todos llegaron abrazaron al Trompo de los Alimentos y le pidieron disculpas. Desde ese momento el trompo dejó de llorar y se convirtió en un trompo feliz.

fin

El contrapunteo de los alimentos



Hildemaro Echenagucia Martínez

9 años

Municipio Ezequiel Zamora

Estado Cojedes

El contrapunteo de los alimentos

Esta es la historia de un encuentro que ocurrió en el comedor de la escuela Coaherí, cuando un perro caliente y una hamburguesa andaban por ahí y se toparon con las verduras que contentas alimentaban a los niños que allí estudiaban.

—¡Esas verduras si son tontas,
están aburriendo a los niños,
ellas junto a los aliños!

Eso lo escucharon las papas y las zanahorias,
las cuales son buenas para la memoria

—¡Oigan compañeros la alimentación es lo primero
y enseñarles queremos,
los invitamos a un contrapunteo!



El contrapunteo de los alimentos

HAMBURGUESA Y PERROCALIENTE

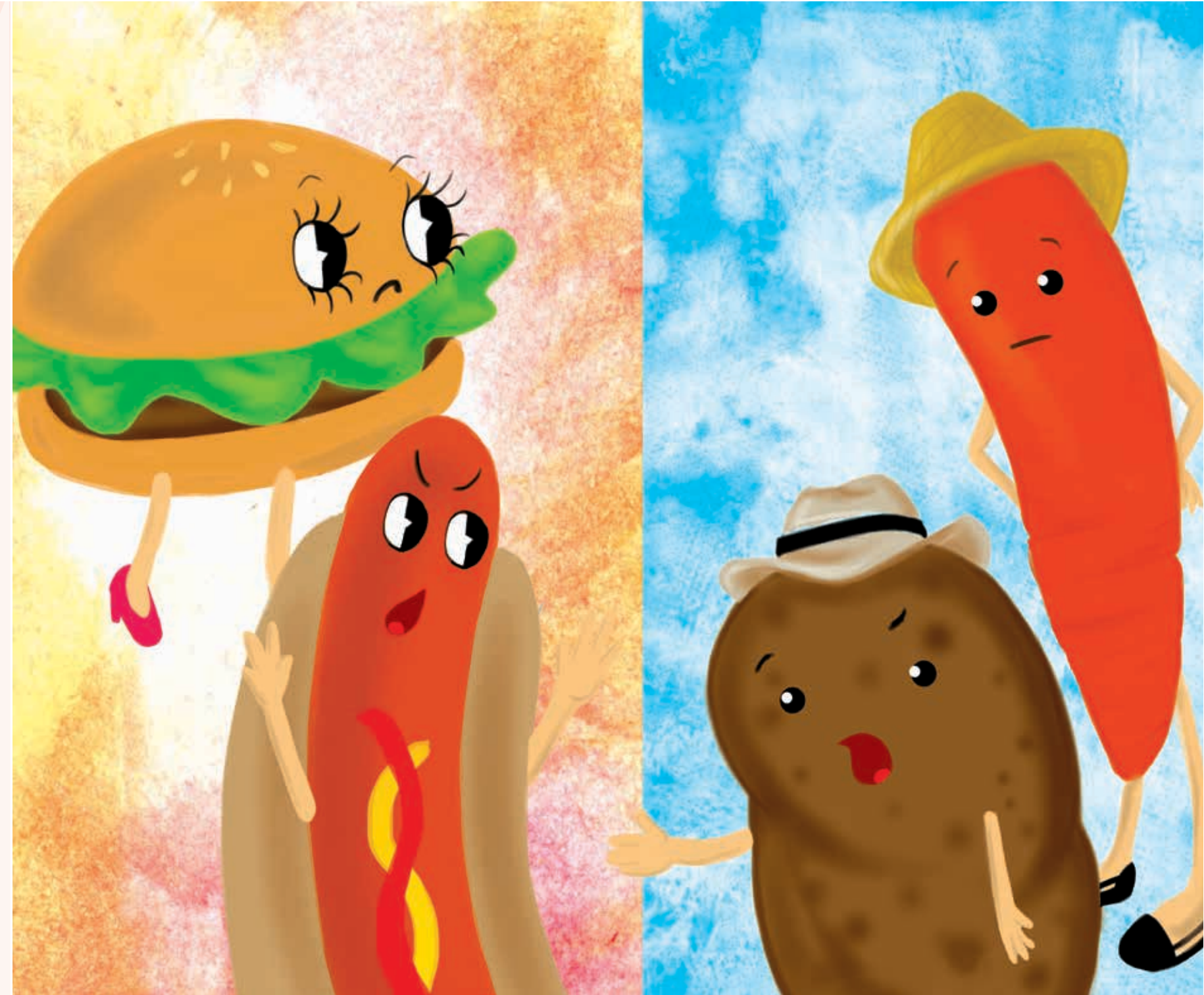
—¡Aquí está la hamburguesa y el perro caliente,
no hay niño que al comernos no se contente!

PAPA Y ZANAHORIA

—¡Que a los niños contente,
aunque no los alimente,
te lo digo de frente,
de vitaminas nosotros somos fuentes!

HAMBURGUESA Y PERROCALIENTE

—¡Somos fuente de diversión
qué importa la alimentación,
lo que importa es la ocasión!



El contrapunteo de los alimentos



PAPA Y ZANAHORIA

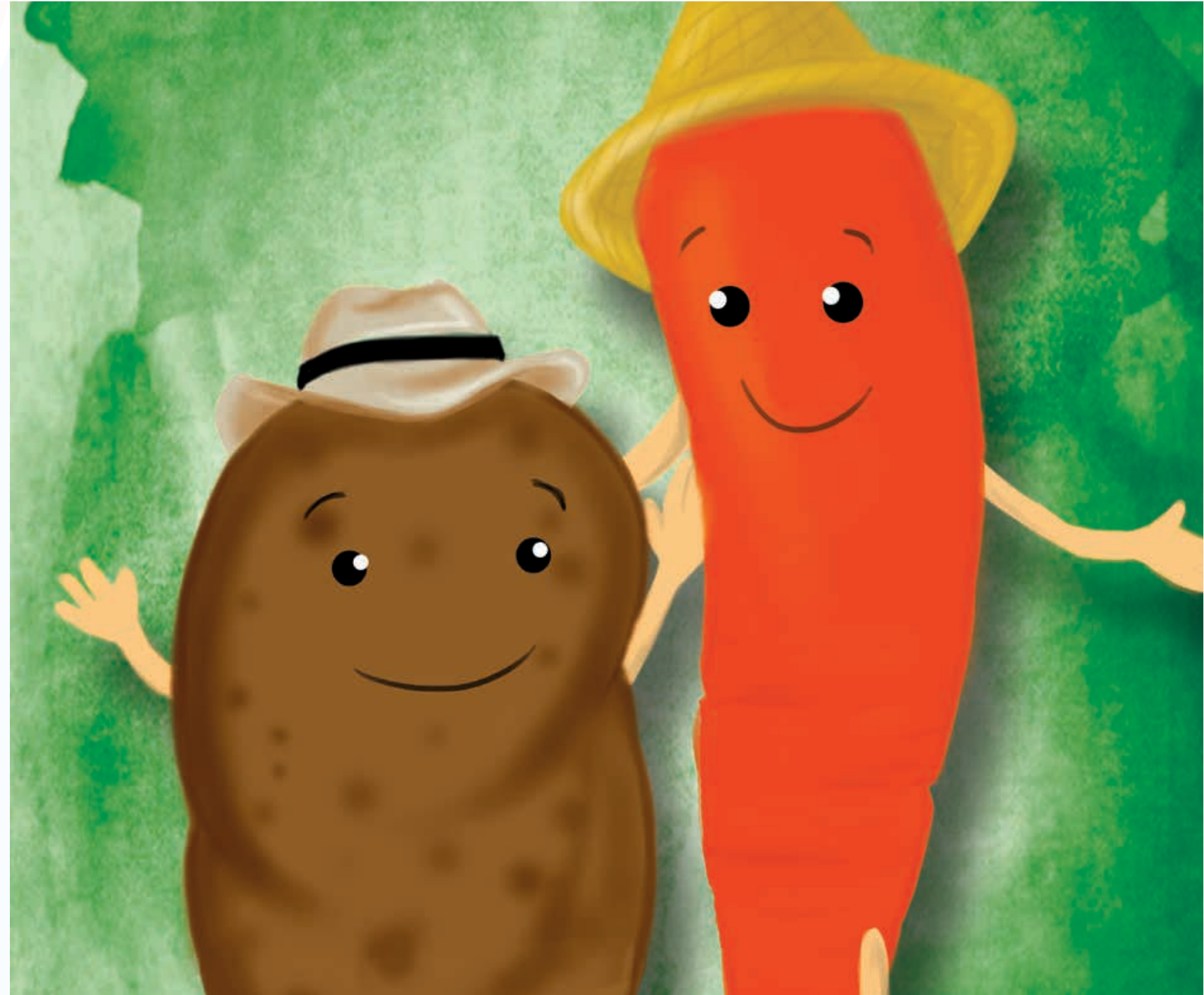
—¡La ocasión es lo que importa
porque lo que las verduras aportan
ustedes los eliminan,
es por eso que los padres nos tienen en sus cocinas!

HAMBURGUESA Y PERROCALIENTE

—¡En la cocina los padres no quieren estar,
por eso nos vienen a comprar!

PAPA Y ZANAHORIA

¡A comprar invitamos
a los padres las verduras,
porque nosotros somos
la alimentación segura.



El contrapunteo de los alimentos

Y sin más energía

la hamburguesa y el perro caliente se rendían,
dando la vuelta a su casa volvían.

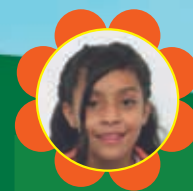
Las verduras somos fuente de nutrición,
aportamos lo que necesitan los niños en su alimentación.

En la escuela Coaherí no aceptan la comida chatarra
porque desnutren a los niños y los enferman de la nada.

¡Come bien,
come sano,
come verdura,
pues nutrientes
te aportamos!

fin

La Sra. Zanahoria y el Maíz



Génesis Camejo Angarita
10 años
Municipio Guaicaipuro
Estado Miranda





Riiiiing—sonó el despertador.

De un salto el Maíz se puso en pie y muy temprano, esa mañana, salió apuradito pues era su primer día de trabajo.

—¡Debo llegar a tiempo!—exclamó mientras apresuraba su paso.

Por el camino pasó buscando a la Señora Zanahoria.

—¡Señora Zanahooriaaaa! ¡Señora Zanahoriaaaaa! ¿Está usted lista? ¡Vámonos, que pa' luego es tarde!

Al llegar al sitio de trabajo, la Señora Zanahoria y el Maíz vieron un edificio muy grande y colorido, con una forma muy peculiar, ancho arriba y angosto abajo.

—Qué extraña forma tiene ese edificio—dijo el Maíz.

—A mí se me hace un poco familiar—dijo la Señora Zanahoria.

El edificio tenía cuatro niveles, cada uno de un color. Del techo bajaba un enorme tobogán de agua hasta el piso.

Al entrar los recibió un señor muy amable. Su cuerpo era igual a la forma del edificio y, en lugar de caminar de un sitio a otro, daba vueltas sobre su único pie.





—Ahh es un trompo —dijo la Señora Zanahoria—la forma del edificio es un trompo.

—Jajaja—rió el Maíz—ya decía usted que le era familiar.

—Claro que sí, quien no sepa que es un trompo no conoce totalmente a Venezuela —agregó la Señora Zanahoria con orgullo.

En ese momento el Señor Trompis dijo:

—Los nuevos trabajadores pasen por aquí.

Entraron al salón en donde se encontraban el Aguacate, el Pescado y el Papelón. Se presentaron cortésmente al Maíz y a la Señora Zanahoria.

—Nuevamente les doy la bienvenida—dijo el Señor Trompis—. Han sido seleccionados cuidadosamente para alimentar sanamente a una persona que lo necesita urgentemente.

Mostrando una foto explicó:

—Él es Andrés, un niño que sufre de sobrepeso porque tiene una mala alimentación. Comía solo cosas que le hacían daño como hamburguesas, papas fritas, refrescos y muchas frituras. Esas comidas lo engordaron muchísimo y ahora no se siente bien. Además sufre burlas por su condición de obeso. Sus padres, que también sufren de obesidad, tomaron conciencia del problema y decidieron cambiar sus hábitos alimentarios. Nuestra tarea es alimentarlo bien y proporcionarle todos los nutrientes necesarios para su salud.





—¡Qué triste situación la de este pobre niño!—exclamó la Señora Zanahoria—¡Pero acá estamos dispuestos a ayudarlo!

—A mi me alegra mucho escuchar eso—dijo el Señor Trompis—. Desde ahora lo alimentaremos adecuadamente. Voy a llevarlos a sus puestos de trabajo ¡Sígueme!

Se dirigieron entonces al ascensor. Al subir al primer piso encontraron dos puertas.

—A la izquierda Azúcar, Miel y Papelón—dijo el Señor Trompis—. Como su función principal es el aporte de energía de rápida utilización debemos darle pequeñas porciones, para no causarle sobrepeso ni caries. Usted trabajará aquí Señor Papelón.

—¡Entendido!—dijo el Papelón.

—Señor Aguacate, usted trabajará en este piso, en la puerta de la derecha. Estará junto al Aceite, la Margarina y las semillas de Maní, Almendras, Nuez y Pistacho. Serán fuente de grasas necesarias para el cuerpo ¡Mucha suerte a ambos! y recuerden: pequeñas porciones. ¡Solo tres cucharaditas por día!

Se cerró el ascensor para subir al siguiente nivel. Mientras subían el pescado preguntó:

—¿Todas las oficinas son así de pequeñas Señor Trompis?





—No amigo Pescado. Sus espacios son más grandes. En el siguiente nivel trabajarás tú junto a los Lácteos, Huevos y otras carnes como Pollo y Res. Ustedes son los encargados de suministrar a Andrés las proteínas necesarias para la formación y mantenimiento de los tejidos de los músculos, huesos y dientes. Aportarán minerales y vitaminas. Siempre habrá uno de ustedes en las comidas de Andrés, así que deben alternarse—aclaró el Señor Trompis al momento en que se abrió la puerta del segundo piso.

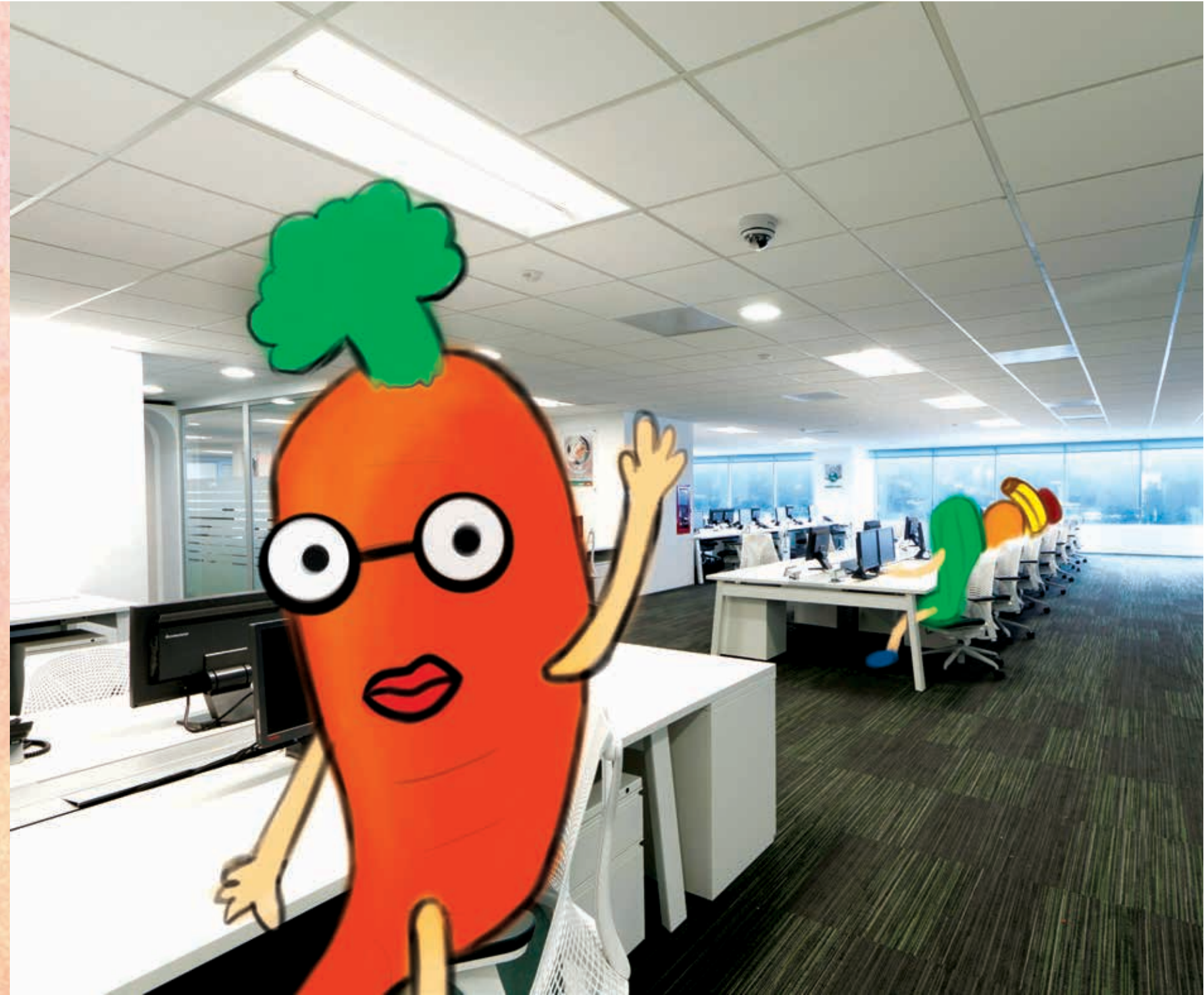
—¡Buena suerte amigo Pescado!—agregó.

—Seguiré al pie de la letra sus instrucciones—dijo el Pescado.

Subieron al tercer piso donde, al abrirse la puerta del ascensor, se encontraron con una oficina mucho más grande que las anteriores. Allí se encontraban gran cantidad de hortalizas y frutas, entre ellas buenos amigos de la Señora Zanahoria: el Tomate, el Pepino, la Remolacha y frutas de muchas clases como Cambur, Mango y Guayaba.

—¡Aquí me quedo yo!—dijo la Señora Zanahoria.

—Así es—exclamó el Señor Trompis—. Aquí se encuentran trabajando todos los alimentos que contienen vitaminas A, C y minerales importantes para el buen funcionamiento del organismo de Andrés. Además contienen agua y fibra, que favorecen las funciones intestinales. Ustedes estarán presentes en todas sus comidas, incluyendo la merienda, previniendo la obesidad y enfermedades como el cáncer, la diabetes y la hipertensión. ¿Se da cuenta de la importancia que tiene, Señora Zanahoria?





—Sí Señor Trompis. ¡No lo defraudaré!

Por último, subieron al cuarto piso, donde había un área igualmente grande.

—Esta será tu área de trabajo—dijo al Maíz el Señor Trompis—. Estarás en el grupo de Granos, Cereales, Tubérculos y Plátanos. Ustedes tienen una función vital: serán la principal fuente de energía de Andrés, es decir, harán posible que pueda correr, jugar, estudiar.

—¡Waoooo!—exclamó el Maíz—¡Qué bien me siento de ayudar en todo eso! creo que va a ser muy divertido.

—¡Claro que sí!—dijo el Señor Trompis—de eso se trata. Y ya verás a la hora de la salida que es lo más divertido de trabajar aquí. ¡Hasta luego y mucha suerte!

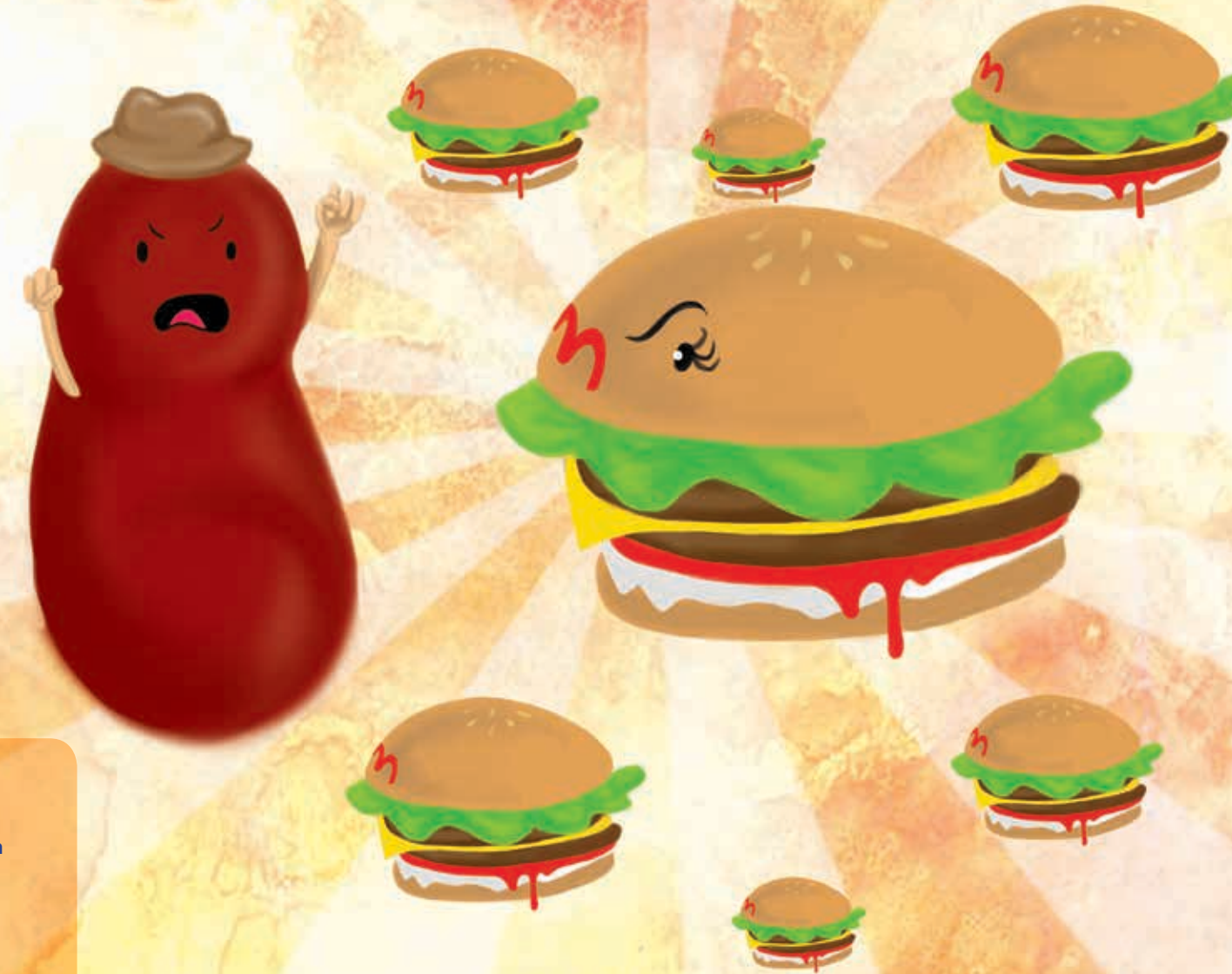
Todos trabajaron con mucho ánimo durante el día entero y al llegar la hora de la salida fueron a la parte superior del edificio y...

¡Yupiii! ¡Qué divertidooo!—exclamó el Maíz al deslizarse por el tobogán de agua—. ¡El agua también es importantísima en la alimentación! Andrés y todas las personas deben consumirla durante todo el día para tener vida.

Desde ese día todos trabajaron mucho por la salud alimentaria de Andrés quien al cabo de pocos meses se sintió mucho mejor y superó su problema de sobrepeso. Ahora es un niño sano que se alimenta bien y practica deportes para mantenerse sano.

Fin

GUERRA DE HAMBURGUESAS



Gadiel Navas León

9 años

Municipio Heres

Estado Bolívar

GUERRA DE HAMBURGUESAS

P

asando por las vías de la ciudad va el Señor Corazón y llega al bodegón del Señor Riñón.

—Buenas, buenas Señor Riñón ¿Cómo le va?—dice el Señor Corazón.

—Bien ¿Qué lo trae a esta hora?—responde el Señor Riñón.

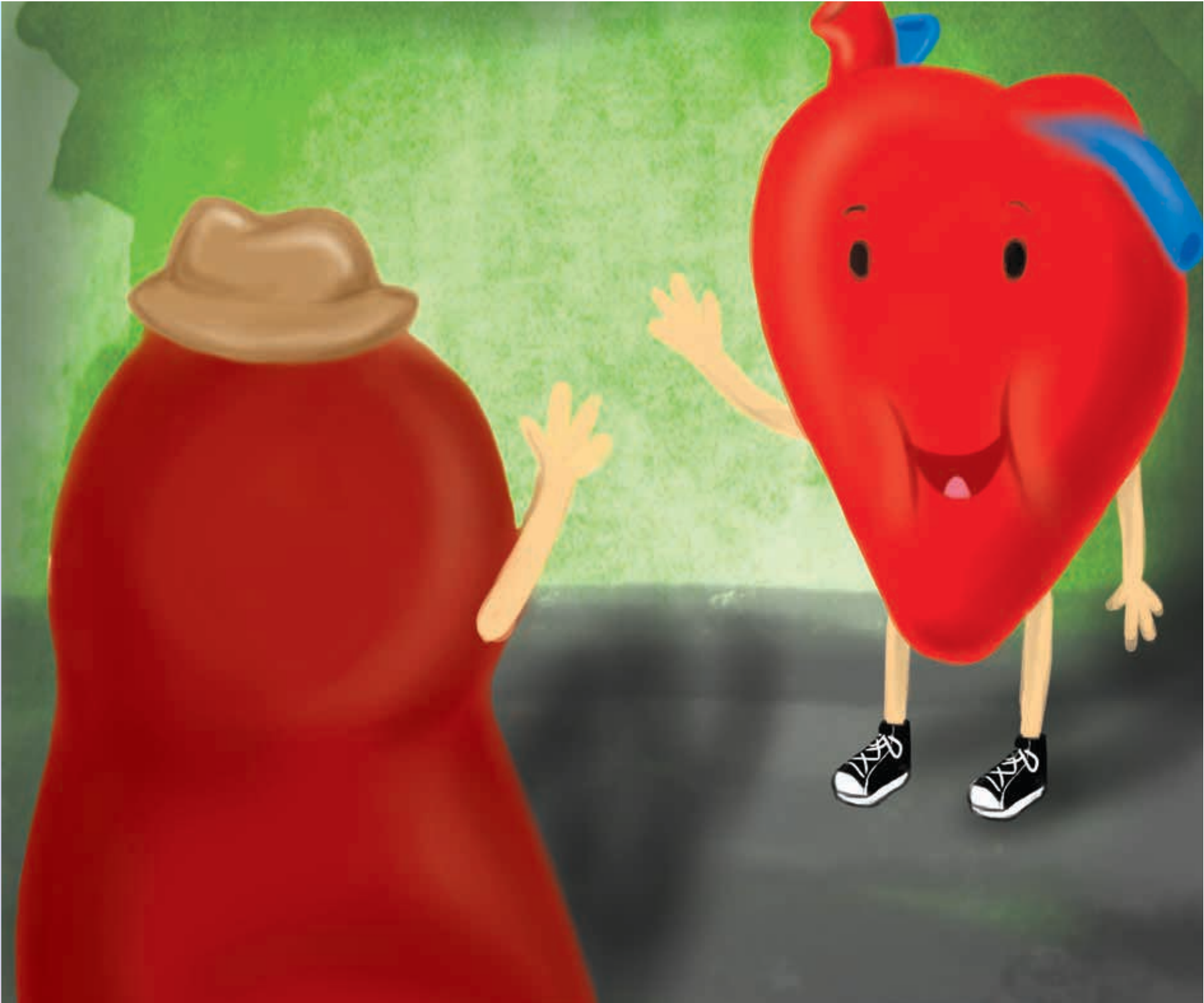
—Ando buscando comer una buena hamburguesa porque llevo un fin de semana sin comer y no me siento bien.

—Caramba ¡Un fin de semana sin comer!—dice sorprendido el Señor Riñón—¿Se siente mal? ¡A usted le gusta mucho la hamburguesa!

—Oye sí, ¡de más! en especial las salsas que llevan, que son deliciosas—señala el Señor Corazón—Ay, Ay, no sé pero he tenido fuertes dolores en mi pecho.

—¿Cómo no vas a presentar esos dolores?—responde el Señor Riñón— te estás matando tú mismo con tantas grasas.

—¡No hombre yo estoy bien así! ¡Hasta luego! voy a comerme mi hamburguesa, acompañada de un refresquito—dice el señor corazón mientras se marcha presuroso.



GUERRA DE HAMBURGUESAS

En un lugar llamado “El Rincón de las Grasas” se encuentra Doña Juana quien invita a todos entusiasmada:

—A la orden, pase adelante, tenemos las mejores hamburguesas, perros calientes, papas fritas, patacones y más.

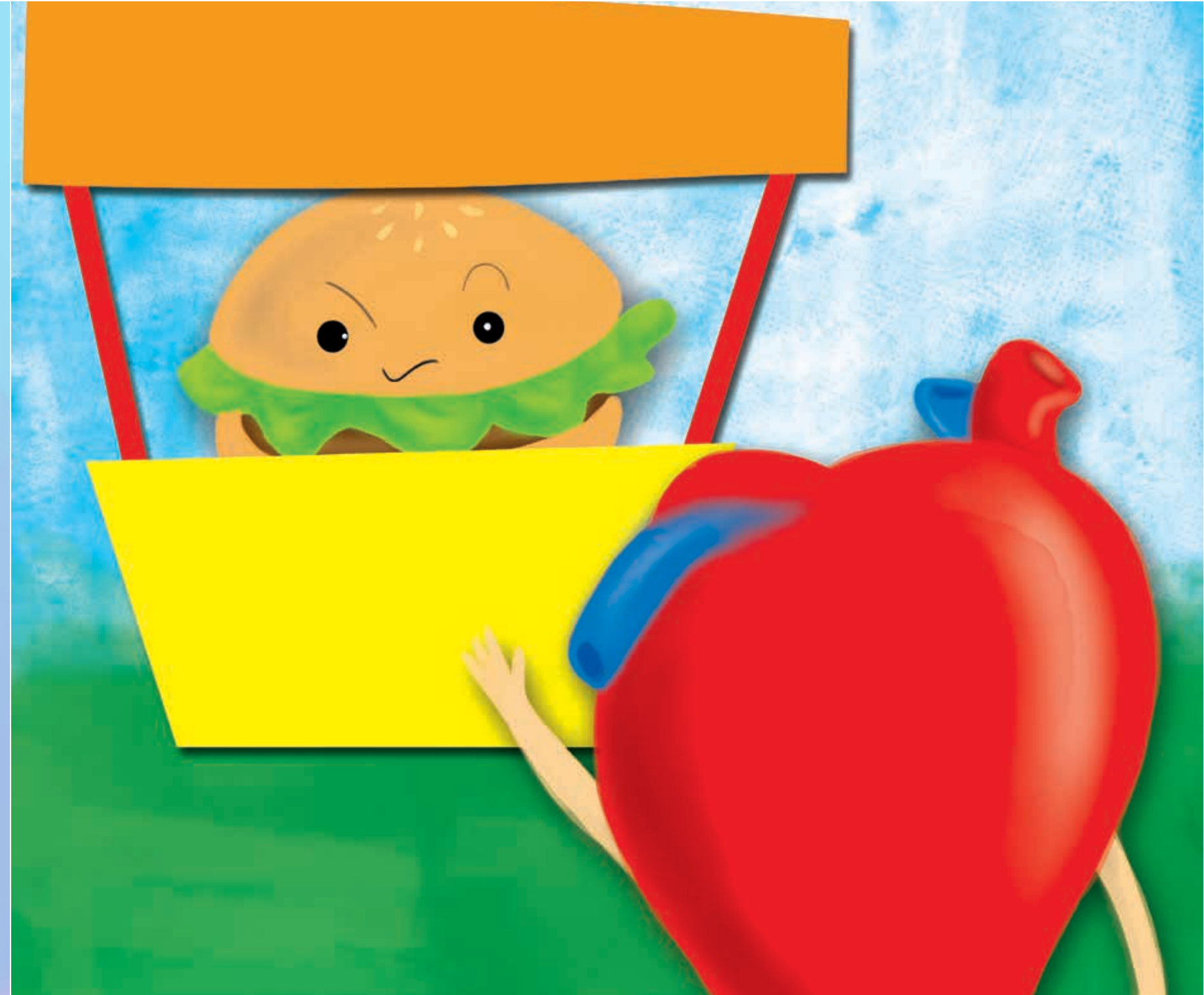
—Llegué a mi lugar favorito—exclamó el Señor Corazón.

—Cuénteme Señor Corazón ¿Viene por su dosis de fin de semana?

—Sí, sí estoy impaciente—le respondió.

El Señor Corazón y la Señora Juana siguen conversando gustosamente. Del otro lado se encuentra la jefa de todas las hamburguesas “Doña Hambur Irresistible”, en una reunión.

—¡Guao!, el negocio va muy bien, mis queridos amigos—dice Doña Hambur Irresistible—llevamos una cantidad de corazones eliminados, 85% aproximadamente, en estómagos 50% y en riñones 72%, ya casi toda esta zona está siendo espectacularmente devastada ¡Sigán así!



GUERRA DE HAMBURGUESAS

En ese momento entra una hamburguesa pequeña llamada Pedrita y dice:

—Jefa acaba de llegar el Señor Corazón, el que viene todos los fines de semana.

—¡Claro! ¿Cómo olvidarlo? es el corazón víctima número 16.781— exclama Doña Hambur Irresistible.

—Ese mismo jefa—responde Pedrita.

—Denle una dosis más alta para acelerar sus latidos hasta que deje de sentirlos.

Entonces interviene Doña Juana:

—Ya le estoy preparando la mejor medicina de su corta vida.

—Arrasen con todos los organismos que puedan y recuerden: este fin de semana es la popular “Guerra de Hamburguesas”— señala Doña Hambur Irresistible.



GUERRA DE HAMBURGUESAS

Llegado el momento salieron millones y millones de hamburguesas, perros calientes y las salsas que se añadían adicionalmente.

El señor riñón escuchó acerca de esto y se reunió con los alimentos sanos para combatir a la comida chatarra.

—Amigos míos, estamos reunidos porque me he enterado que la comida chatarra, junto con su jefa Doña Hambur Irresistible, vendrán con fuerza a destruir al resto de nuestro organismo. Ahora todos unidos acabaremos con esto y ganaremos esta guerra con frutas como guayaba, piña, cambur, melón, lechosa, durazno y verduras como yuca y batata. También hortalizas como tomate, lechuga, zanahoria y remolacha. ¡Vamos amigos! ¡La victoria es nuestra!

Cuando se aproximaban las hamburguesas a destruir lo que encontraran a su paso, se encontraron con los alimentos sanos quienes al final lograron ganar esa larga guerra y los organismos enfermos fueron sanando.





— ¡Sí, sí, ganamos esta guerra!—dijo con alegría el Señor Riñón.

El Señor Corazón recobrando la energía dijo:

—Me siento diferente, más joven.

—¡Qué bueno amigo mío!—respondió el Señor Riñón—esto te enseña a no ser adicto a estas comidas chatarras, recuerda que en exceso todo hace daño. La alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea los alimentos más adecuados para obtener de esta manera una excelente nutrición.

Un viaje por la salud



Amanda Rosero Borges

11 años

Municipio Mariño

Estado Nueva Esparta



Esta es la historia de un lindo niño llamado Mauricio. A este pequeño no le gustaba comer los deliciosos y nutritivos alimentos que su mamá preparaba cada día.

Debido a su mala alimentación, Mauricio comenzó a adelgazar y no crecía, luego dormía mucho y no podía ir a clases, ni jugar, porque no tenía fuerzas para correr.

Un día camino a su escuela, Mauricio se quedó dormido y entró sin saberlo al túnel de la alimentación.

Su viaje lo llevó a una galaxia desconocida: el planeta Trompo. Allí, al despertar, se encontró con la Señora Cinta Amarilla. El niño muy asustado conversó con ella y le dijo:

—Buenos días Señora Cinta, estoy perdido, quiero volver a mi casa, yo vivo en el planeta Tierra. Aquí no es como en mi casa.

Respondiendo, la Señora Cinta dijo:

—Cómo a casa volver explicarte debo. Alimentación mala haz tú tenido, por eso estar aquí conviene, por las cintas entrenado serás.





Luego de terminar de hablar la señora Cinta Amarilla, llegaron el resto de las cintas que conforman el planeta Trompo.

Ellas le dijeron que una alimentación sana y balanceada le permitiría regresar a casa con el peso y talla correspondiente a su edad, para así crecer sano y fuerte.

Luego de estas explicaciones, el pequeño Mauricio corrió a comer todo lo que consiguió en el planeta Trompo y empezó a engordar y a sentirse muy pesado y cansado.

Entonces Mauricio se dio cuenta que comer a cada rato grandes porciones, no lo ayudaban a regresar a casa. Se recostó llorando en un inmenso brócoli que sorprendentemente le preguntó:

—¿Por qué lloras?

Y Mauricio le respondió:

—La Cinta Amarilla me dijo que para volver a casa, debía comer todos los alimentos y cuando estuviera en la talla y el peso adecuados, regresaría a mi planeta, lo cual hice y ahora no puedo caminar bien, tengo diabetes, hipertensión entre otras enfermedades. Señor Brócoli, la cinta me engañó.



El Señor Brócoli asombrado le dijo:

—Amigo Mauricio, si no combinas de una forma adecuada las franjas de colores del planeta Trompo no podrás tener una debida ingesta de alimentos, para poder regresar a casa. Te llevaré a un sitio donde te daré una cabuya mágica que desenfundarás para hacer girar el planeta Trompo. Así conocerás todas las cintas y podrás combinar adecuadamente los grupos de alimentos, lo que te dará un cuerpo fuerte, sano y bien nutrido.

De esta manera, el pequeño Mauricio usó su cabuya mágica e inició una dieta saludable combinando las cintas del planeta. Comenzó a tomar mucha agua, a comer verduras, frutas, carnes y cereales, en raciones adecuadas.

Mauricio lo logró y entonces fue absorbido por el túnel de la alimentación de regreso a su planeta Tierra.





Al despertar Mauricio se encontró en casa y corrió desde su habitación al comedor.

—¡Mamá! ¡Mamá! ¡Mírame, ya no soy un niño mal nutrido! He aprendido a comer sano y balanceado. Utilizando todas las franjas del Trompo de los Alimentos, seremos fuertes, inteligentes y sanos.

Abrazándose con sus hermanos reían de alegría. Luego comieron un delicioso desayuno en familia y Mauricio les contó a todos lo importante que es alimentarse adecuadamente. Vivieron felices para siempre.

Fin

El papagayo de los alimentos



Keiser Franco Pérez

9 años

Municipio San Fernando

Estado Apure

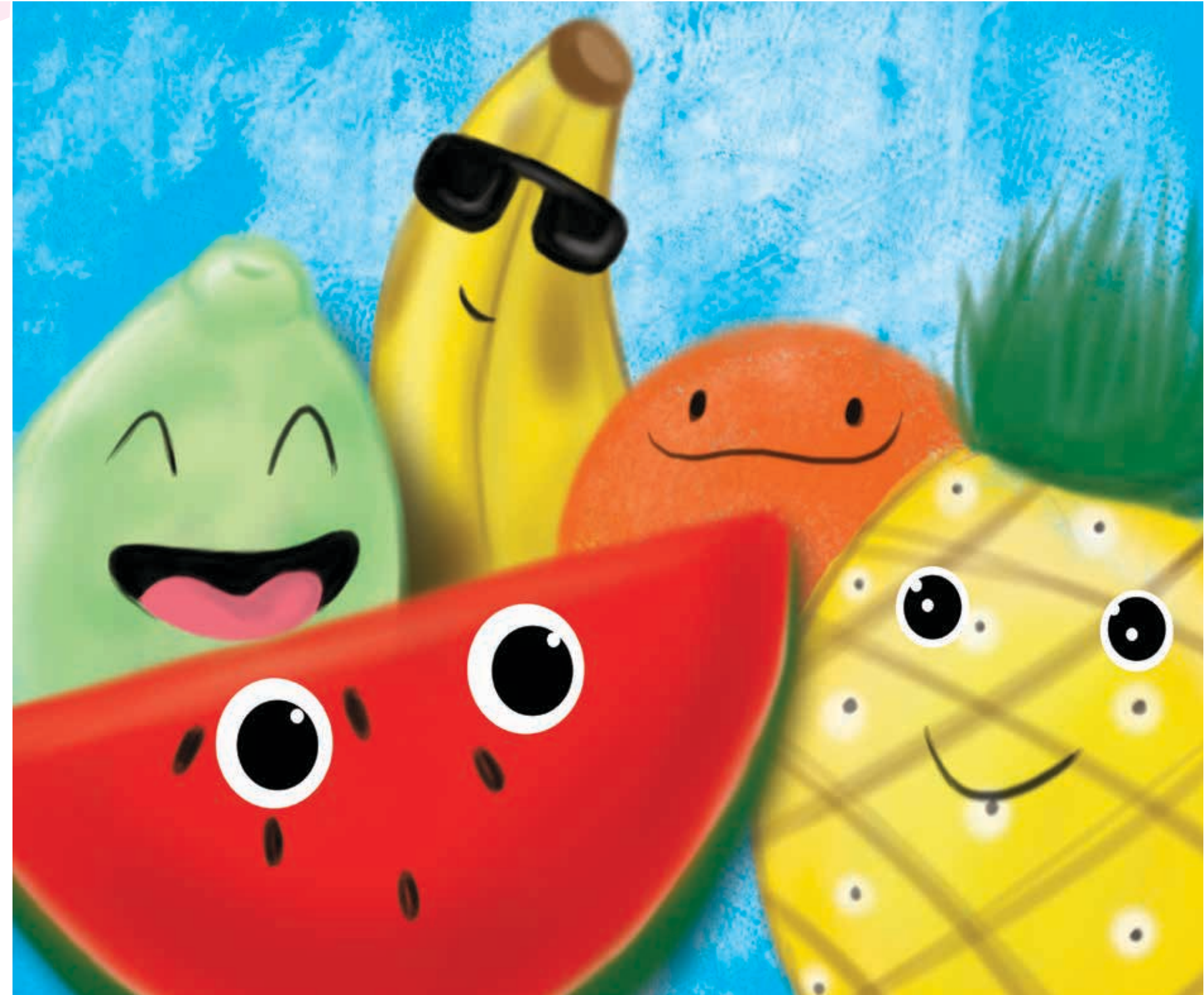


Hace mucho tiempo, en una patria divertida de tierra tricolor, con un cielo de luz y muchos colores, vivían todas las frutas, vegetales, hortalizas, granos, cereales y otros productos de la naturaleza cultivados para la buena alimentación.

Se reunieron en un día muy especial, luego de un largo viaje que emprendieron por legiones desde los lugares más remotos de la patria divertida.

Las frutas fueron las primeras en llegar al lugar para la gran fiesta. Llegaron en sus guacales por montones: la patilla verdecita con sus rayas blancas como la risa, la guayaba aún más verde como el pasto de los campos y sus compañeras amarillas como el mismo sol. Allí estaba el cambur pintón y el manzano que era todo un vacilón.

El mango y su gran familia de todos los tamaños, colores y sabores fue la gran atracción. El melón también se divirtió, junto con la lechosa amarilla hizo su reunión. La piña, muy engreída, se encontró con la naranja, la mandarina y el limón, pero más tarde la fresa se les sumó.





Poco a poco se fueron acercando las frutas: el aguacate, el durazno, el coco, la guanábana y el tamarindo, que dijeron:—¡Aquí estamos!—. Y por último, el níspero, el anon y las uvas criollas llegaron para terminar de completar la reunión.

Un poco más tarde venían la berenjena y el calabacín, compitiendo sobre quién era el mejor, mientras la lechuga y el repollo muy serios los miraban y a veces se reían sobre su discusión. Así se fueron aglutinando las frutas y las hortalizas para formar ellas su grupo. Al llegar al lugar se juntaron los tubérculos, el plátano y el topocho, que no podía faltar pues es el mejor.



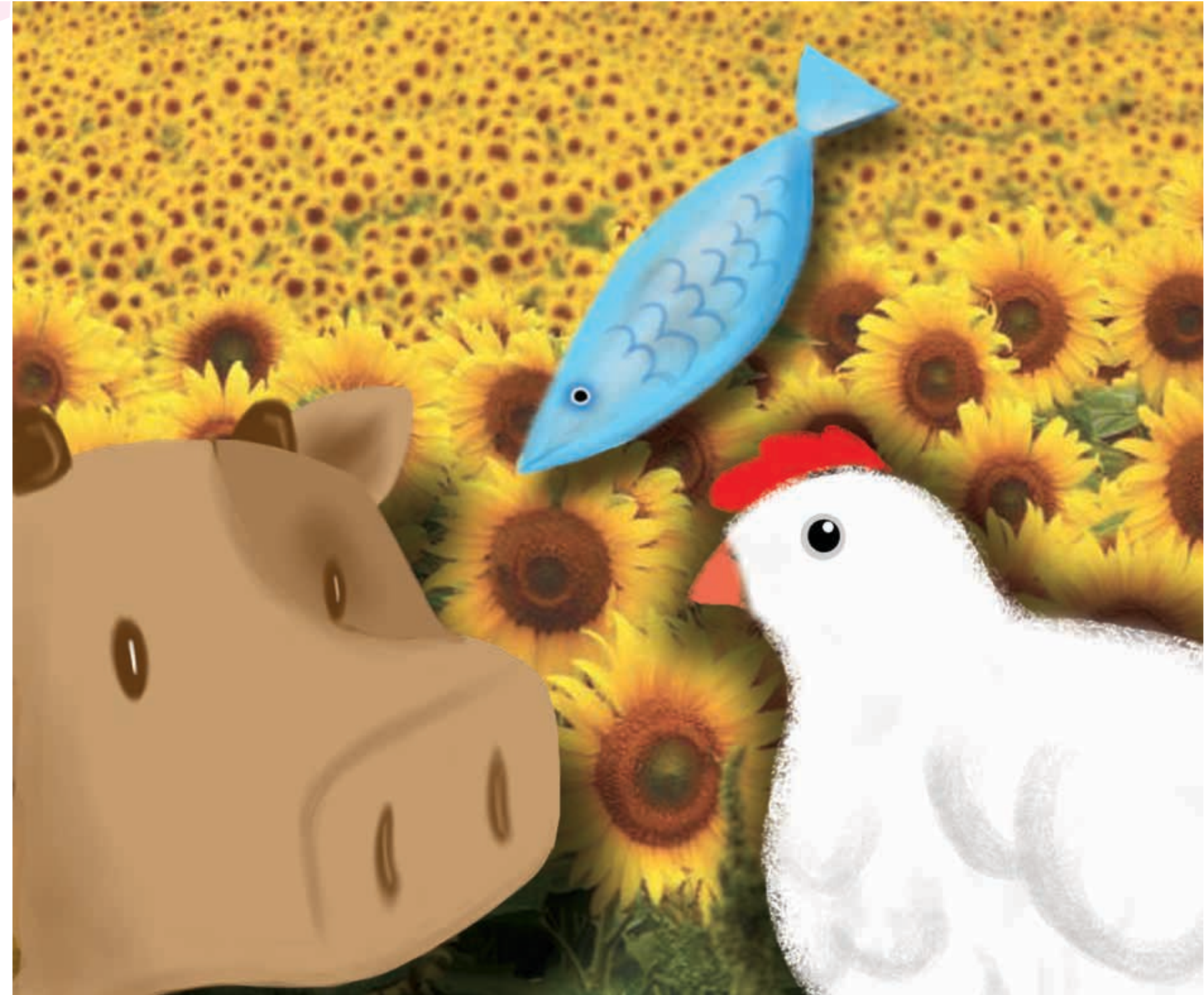
El papagayo de los alimentos



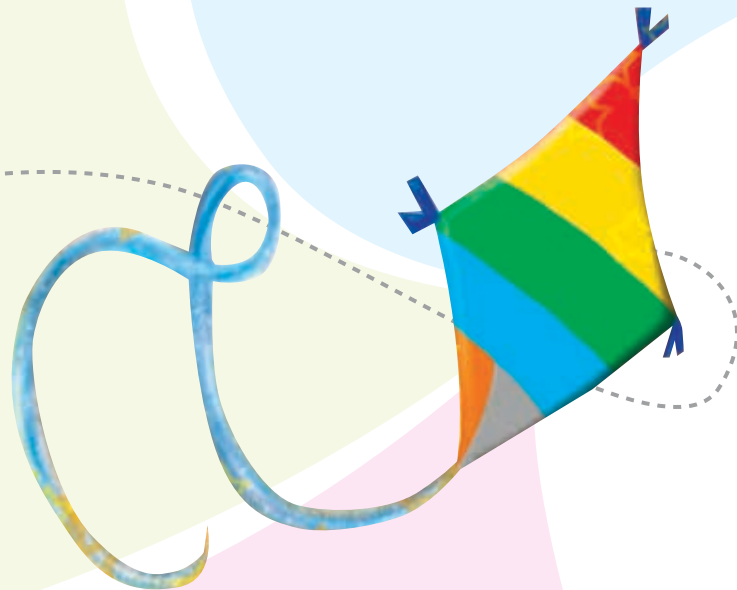
En el sitio había un río inmenso. Debajo del agua los peces tranquilos nadaban, pero al oír el alboroto subieron a la superficie en bandas para ver qué pasaba. Hasta el mar llegó la noticia y otros peces como el atún y la sardina, en turnos, subieron al faro para reportar la noticia.

Al ver a lo lejos los peces del río subir, las vacas asombradas salieron del corral. Alertas y curiosos le siguieron los pollos, los patos, los pavos y finalmente los cerdos quienes no perdieron para nada el rastro.

De un lado del lugar de la fiesta, quedaba una siembra de girasoles, quienes buscando al rey sol, se quedaron mirando sin querer la reunión. Del otro lado había otra siembra pero de maíz, ellos con su copete crecido, esperaban el inicio de la celebración. En un árbol muy grande allí mismito, estaba la miel brillando como oro desde el fondo del tronco.



El papagayo de los alimentos



Más tarde, en sacos recolectores, llegaron los frijoles de varios colores y tamaños, junto a las caraotas entre otros buenos granos. No podía faltar el enviado especial, el trigo risueño y blanquito como la espuma que crece más y más, del norte vino a parar porque en nuestras tierras no se puede cosechar.

Allí estaban todos, yo los vi. Las frutas en sus guacales, las verduras y hortalizas agrupadas en montón, los peces de agua dulce y salada mirando con atención, las vacas que dan la carne, la leche, el queso y la mantequilla, con los otros ganados porcino y avícola, queriendo todos saber la razón de la reunión. Los girasoles y el maíz bailando al son del viento, mientras del árbol también la miel brillando como el oro.

Yo maravillado al verlos en mi sueño como un paraíso, los tomé a todos y con sus tonalidades, hice un papagayo de colores diversos que, al lanzarlo al viento, voló con alegría, entre las nubes de agua se movía con energía como si jugara al fútbol, como si trotara o pedaleara, entonces me dije:

—Con la alimentación del Trompo al papagayo voy, de la tierra a las nubes alzo el vuelo jugando, para una buena y mejor nutrición.

Fin

Semana Santa en El Baile



Franlimar Cordero Sevilla

12 años



Liannybert Ojeda Arcia

12 años



Luisana Peroza Pérez

12 años

Municipio Ezequiel Zamora - Estado Cojedes

Semana Santa en El Baúl



Luego de rodar muchos kilómetros, a las puertas del poblado de El Baúl, llano adentro, Julia y Estelita, junto a su familia, pararon a echar combustible.

Su abuela Aminta y Camilo estaban comprando un queso llanero, cuando se escuchó una voz, llamando a toda la familia:

—¡Vengan, vengan a ver esto!—dijo Julia con un gran alboroto. Todos se aproximaron al puesto de Don Régulo a leer un enorme afiche que decía:

¡ASISTE AL GRAN CONCURSO DE JUEGOS TÍPICOS Y PREPARACIÓN DE PLATOS LLANEROS!

Se premia al primer lugar con cuatro cupos para un paseo por el Hato Piñero.

Julia, luego de saludar a Don Régulo y darle la mano, como es costumbre en toda Venezuela, le dijo:

—¿Disculpe Don Régulo, tendrá un saco que me venda? Es que voy a participar en la carrera de sacos.

**¡Asiste al GRAN CONCURSO
DE JUEGOS TÍPICOS Y PREPARACIÓN
DE PLATOS LLANEROS!**

**Se premia el primer lugar
con cuatro cupos para un paseo
por El Hato Piñero.**



Semana Santa en El Baúl



Don Régulo, quien conocía a la familia, le dijo:

—¿Venderte? Te lo regalo más bien—la miró con cariño y agregó—¡Ahora si es verdad que se montó la gata en la batea! estas niñas son unas gotas de agua y se parecen a la mamá. ¿Recuerdas Aminta a tu hija, cantándole al El Baúl todos los sábados santos? Era la mejor voz que se escuchaba en las fiestas, cantaba como un ángel, Dios me la tenga en su santa gloria.

La abuela Aminta, con el pecho lleno de emoción por tantos lindos recuerdos, le respondió:

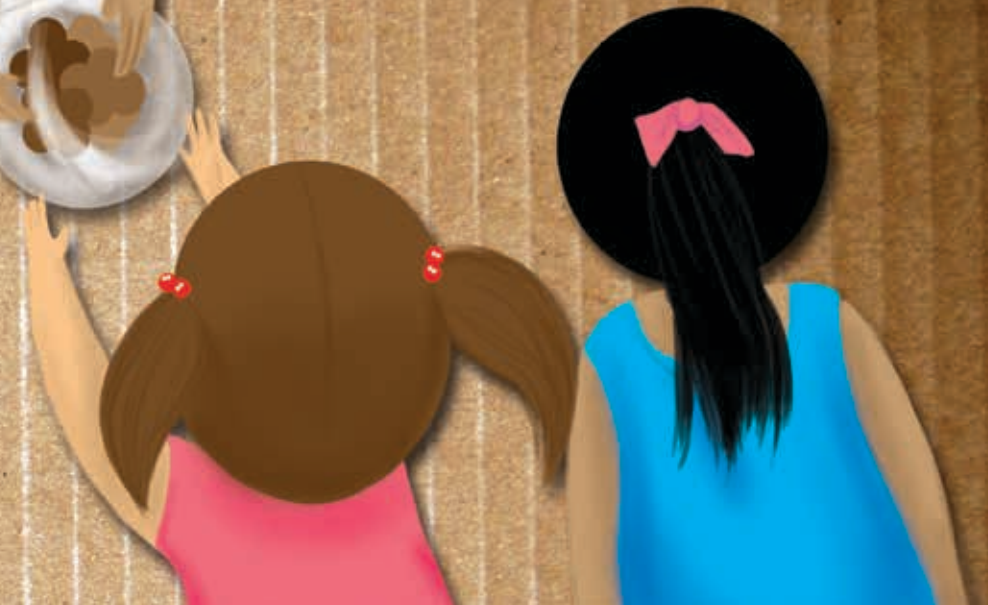
—Don Régulo esas niñas cantan igualito a su madre, pero la que no para de cantar es Estelita. Y hasta quiere cantar en la fiesta del poblado, en el festival.

Don Régulo le despachó el saco a Julia y le regaló unas catalinas de papelón para el camino hasta el pueblo.



**¡Asiste al GRAN CONCURSO
DE JUEGOS TÍPICOS Y PREPARACIÓN
DE PLATOS LLANEROS!**

**Se premia el primer lugar
con cuatro cupos para un paseo
por El Hato Piñero.**



Semana Santa en El Baúl



Entre truenos y relámpagos llegó el día del concurso. Había llovido toda la noche y Aminta, algo molesta, le decía a las morochas Julia y Estelita:

—Yo no sé para qué me inscribieron en ese festival. ¡Ahora yo preparando comida en concursos llaneros!

Estela le dijo abrazándola:

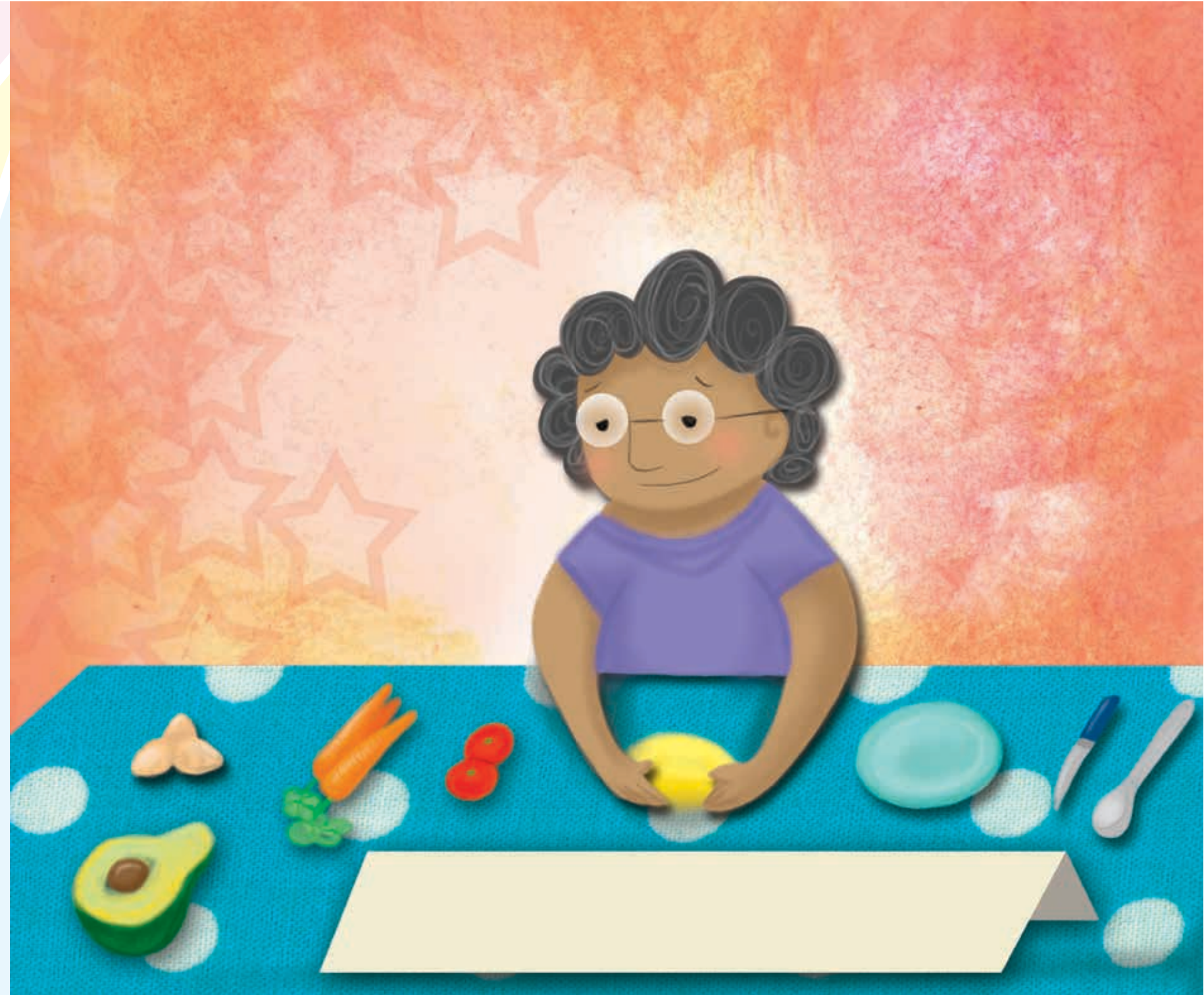
—Abuela, recuerda lo que enseñaste a mamá: “Si quieres ganar, el Trompo de los Alimentos debes usar”.

Esas palabras removieron el alma de Aminta, quien se fue al cuarto, sacó su libro de recetas y dijo:

—Bueno este es el plato que prepararé. Eso sí, ustedes me ayudan, no quiero distraerme con la sazón.

Al llegar al concurso colocaron en su mesa un letrero que decía:

“Si quieres ganar, el Trompo de los Alimentos debes usar”



Semana Santa en El Baúl

Al sonar el pitazo que daba inicio a la competencia, comenzaron a realizar unas combinaciones de ingredientes. Al mismo tiempo Estelita iba declamando al pabellón:

Del amarillo saco el arroz
y unos granos de caraota
sirvo plátanos con casabe
comes bien y nunca te agotas

Dos raciones de pisillo
saco del azul de la razón
combinados con aliños
te nutren el corazón

Con un juguito de melón
y muchas frutas en bandejas
salud en tu casa compadre
es lo que se refleja



Semana Santa en El Baúl

Arepita y mantequilla
y un dulcito de lechosa
a mi abuelita Aminta
me la ponen bien hermosa

Todos aplaudieron menos Camilo, que se acercó a probar un poquito de pisillo. Lo colocó sobre un trozo de casabe y al degustarlo levantó la mano derecha diciendo;

—¡Esto sí que está bueno! ¡Si no gana queda de primero en sazón! Ya me veo en curiara paseando por el Hato Piñero.

Más tarde en la plaza, Julia se colocó en posición con su saco blanco y, al sonar el pitazo, salió corriendo con mucha energía. Luego de ese almuerzo alcanzó tanta velocidad que llegó hasta la rampa que estaba en el río sin parar y, de un salto, se metió al agua. Todos cansados por la noche encendieron una fogata y Aminta no dejaba de susurrar :

—¡Qué linda Semana Santa en El Baúl! Cántate una canción bonita mi niña.

Y Estelita se acomodó junto a su papá cantando con dulzura y entrega esa canción de su mamá: *Linda Barinas*.

Llegado el domingo, al regresar a casa, Julia y Estelita publicaron fotos en el Facebook sobre el Hato Piñero, su premio por haber ganado el concurso. También colgaron en su perfil de Youtube el video de su hermana en el festival cantando *Linda Barinas*, en memoria de su mamá.

Fin



El valor de comer sano

Érase una vez una familia que vivía muy feliz, conformada por doña Margarita y sus dos hijos: Juan y Pedro. Ellos trabajaban en una pequeña granja que habían heredado de sus abuelos, sembrando y criando animales para su propio sustento.

Allí cosechaban plátanos, maíz, tomate, cebolla, ají, pimentón, lechosa, patilla y también criaban animales como cochinos, vacas, chivos, gallinas y pavos. Hacían queso, yogur y sacaban miel de abeja y papelón. Todo era natural y muy delicioso.

Gracias a eso, tenían una salud de roble: nunca se enfermaban, ni los inyectaban.

Doña Margarita preparaba delicias en su cocina. Nada que ver con lo que mucha gente come ahora como pan con refresco, arepas fritas y malta. Ella preparaba comidas más saludables y naturales.



El valor de comer sano

Hacía unas deliciosas cachapas con queso de mano, una salsa de tomate natural que le colocaba encima a unos apios cocidos, también compotas naturales y deliciosos jugos de fruta. Preparaba panqué de trigo con miel de abeja y ricas ensaladas verdes y de fruta.

Lo cierto de esto es que a Juan y a Pedro les encantaba la comida que les preparaba su mamá. Cada día esperaban con ansias la hora de comer pues sabían que algo delicioso los esperaba en la mesa.

En el lugar donde vivían Doña Margarita y sus hijos no había luz ni nevera. Sin embargo, ellos comían diferentes tipos de carnes. Cuando mataban un cochino, por ejemplo, lo comían hasta que se acabara y, para que su carne no se dañara, la ponían en el fogón logrando que esta se ahumara y de esta manera se conservara. Doña Margarita tenía una técnica bien particular para matar las gallinas: les daba con un palito por la cabeza y ellas caían listas para componerlas.



El valor de comer sano

Pero como todo tiene un tiempo, llegó la hora de que Juan y Pedro salieran de su hogar para ir al ejército.

Servían en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana, en la Región Estratégica de Defensa Integral de los Andes.

Allí tenían que comer lo que les dieran. Sus compañeros tenían vicios, fumaban cigarrillos, tomaban licor y chupaban chimó. Además comían comida chatarra como hamburguesas, perros calientes, papitas fritas y pizzas.

Pero Juan y Pedro se resistían a comer esas cosas y se las ingeniaban para no consumirlas.

Un día, el comandante se dio cuenta de lo que estaba pasando y les preguntó visiblemente molesto:

—¿Por qué no están comiendo lo que les damos? ¿Es que se quieren morir de hambre?

—¡Ooooooh qué enojado está el comandante!—pensaron.



El valor de comer sano

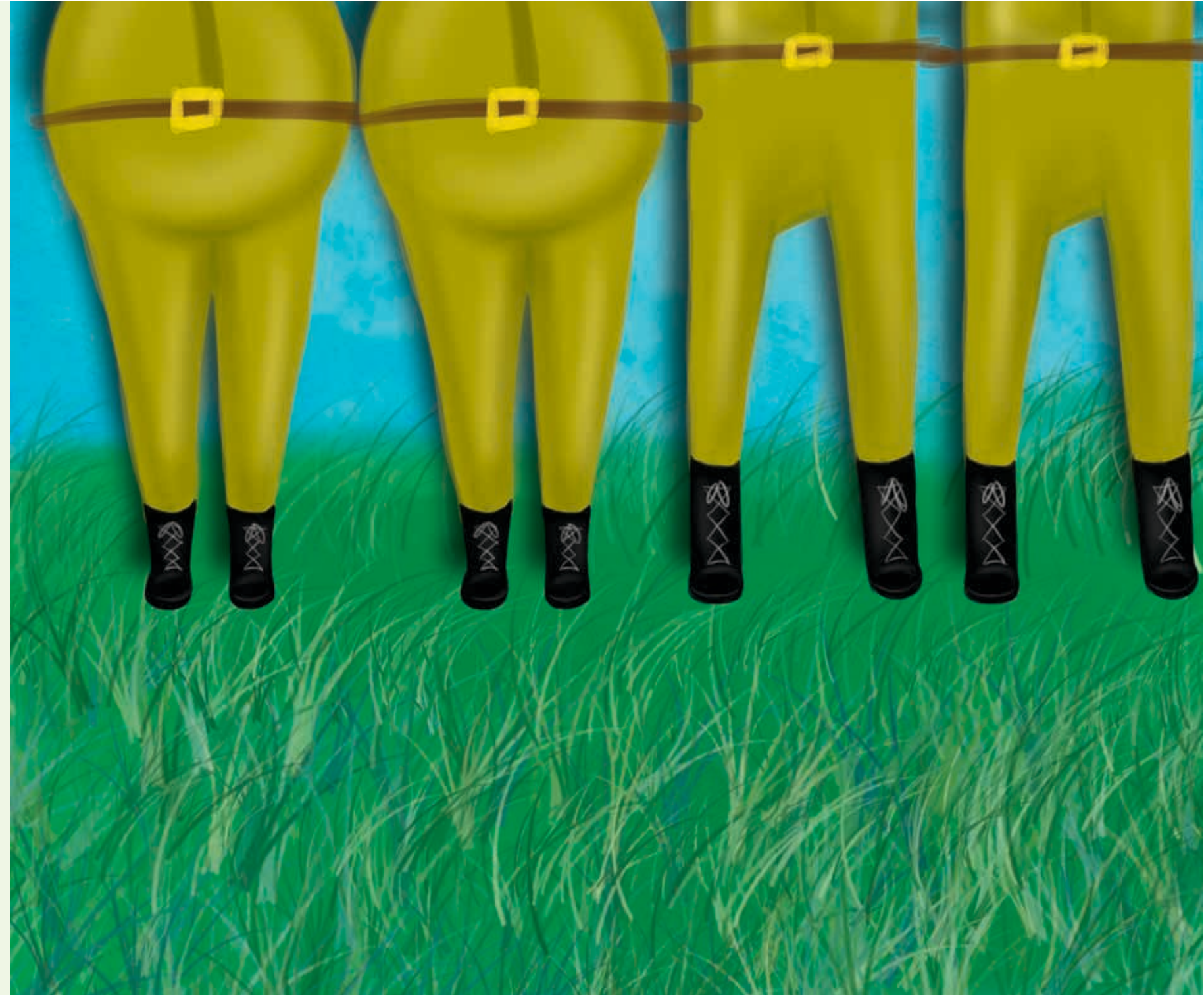


Pero ellos sabían que la blanda palabra calma la ira, así que le hablaron con mucha calma y elocuencia diciéndole:

—Mi comandante le suplicamos no se moleste con nosotros.

Y le explicaron que ellos solo comían natural y balanceado y que si no lo hacían sus cuerpos empezarían a sentirse mal y débiles. Después le hicieron una propuesta muy tentadora:

—Señor comandante, le hacemos esta propuesta: déjenos comer nuestra comida por dos meses y veremos qué pasa. Si en este tiempo nos sentimos mal y perdemos fuerza, usted disponga de nosotros como quiera, nos bota, nos castiga, lo que usted quiera, pero si no, nos dejará comer a nuestra manera.





Finalmente, el comandante aceptó a regañadientes, pero advirtiéndoles que si no funcionaba el experimento se atenderían a las consecuencias. Al cabo de varios meses, cuando el comandante llama a los soldados para la inspección exclamó sorprendido:

—¿Qué pasó?

Impresionado se dio cuenta que todos los soldados estaban gordos y perezosos.

Para su sorpresa los únicos que tenían el peso correcto eran Pedro y Juan.

—¡Es verdad!—dijo el comandante.

Desde entonces se le permitió a Juan y Pedro comer su comida saludable, libre de vicios y 100% natural. Sus compañeros de batallón tuvieron que aprender adecuados hábitos alimentarios para tener cuerpos sanos y fuertes que les permitieran cumplir con sus obligaciones.

Fin

La Arepa de Maíz y la Hamburguesa



Franyer Parejo Márquez

7 años

Municipio Sucre

Estado Sucre



Había una vez dos amigas que se querían mucho, siempre jugaban juntas y se divertían cada día. Ellas eran la Arepa de Maíz y la Hamburguesa. Todo el tiempo reían, contaban chistes, oían música y hacían nuevos amigos.

Un día muy hermoso, estaban paseando alegremente cuando la Hamburguesa le dijo a la Arepa de Maíz:

—¿Sabes? Yo soy un alimento muy rico, los niños quieren comerme todos los días, porque soy gordita, rellena de deliciosas salsas y carne frita. Soy un rico bocadillo para los pequeños.

—¡No!—dijo con fuerza la Arepa de Maíz—tú no eres sabrosa, tú eres grasosa ¿sabes por qué? porque no a todos los niños les gusta la grasa y tú estás llena de grasa que los enferma y les haces daño.

La Hamburguesa se molestó tanto que le dijo furiosa a la Arepa de Maíz:

—¡No voy a ser más tu amiga!





—¿Por qué? Si yo no te dije nada malo, solo te dije la verdad—dijo sorprendida la Arepa.

—Si claro, no me dijiste nada malo—respondió con ironía—me llamaste grasosa y eso me hizo sentir mal.

—¡Discúlpame! No fue mi intención hacerte sentir mal. Lo que pasa es que veo a muchos niños comiendo tantos alimentos como tú, con tantas salsas y frituras que los enferman... cuando me dijiste que los niños querían comerte todos los días me asusté y pensé: “eso no debe ser así”, porque comer hamburguesas todos los días no es bueno para la salud de los niños.

—¡Ay sí! ¡Ahora me vas a decir que tú eres más sabrosa y saludable que yo! ¡Si solamente estás hecha de maíz!—dijo en tono burlón la Hamburguesa.

—Sí, tienes razón, pero soy natural. Los niños me comen con quesito y jamón o con ensalada de pollo, con vegetales como: papa, zanahoria y lechuga, además acompañada con un delicioso jugo de frutas—replicó orgullosa la Arepa de Maíz—. De seguro soy tan sabrosa como dices que eres tú y no un peligro para sus pequeños cuerpecitos, si me comen todos los días.





Entonces la Hamburguesa pensativa dijo:

—Puede que tengas razón, pero creo que nunca dejaré de existir para los niños.

—En esa parte opino igual que tú—señaló la Arepa—pero lo importante es comer balanceado. Por ejemplo: hay que comer bastantes frutas, granos y hortalizas, que les dan a los niños mucha energía y fuerza para jugar y aprender lo que les enseñan en la escuela.

La Hamburguesa respondió muy triste:

—Ah bueno, entonces soy mala y los niños nunca van a comerme.

—No, tampoco así amiguita Hamburguesa. Los niños pueden comerte pero no todos los días, puede ser de vez en cuando, porque si no sería peligroso para su salud.

—Ya entiendo lo que me dices—dijo recuperando la alegría la Hamburguesa—mucho de algo no es bueno. Tienes razón, por eso eres mi amiga, porque me dices siempre la verdad. Te quiero mucho y gracias por hacerme entender cómo deberían comer los niños para ser saludables.





La Arepa de Maíz le respondió dulcemente:

—Yo también te quiero mucho Hamburguesa. No vuelvas a decirme que no vas a ser más mi amiga, pues si eso pasara me sentiría muy sola.

—Está bien—dijo la Hamburguesa.

Y de nuevo, contentas, siguieron siendo amigas para siempre.

Fin

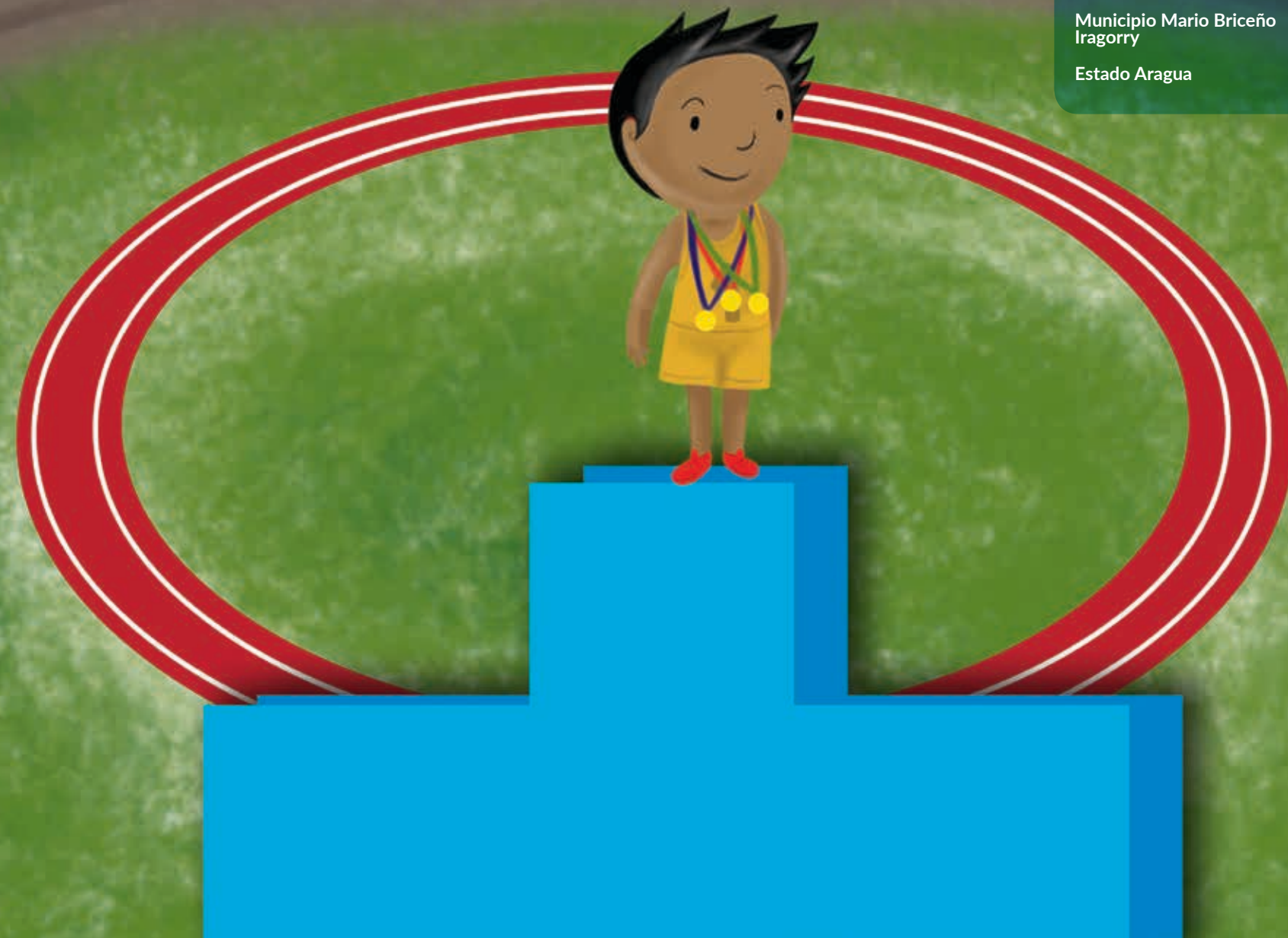
El sueño de Jorge



Vallery Camacho Fuentes

Municipio Mario Briceño
Iragorry

Estado Aragua



El sueño de Jorge

Había una vez un niño llamado Jorge, a quien le gustaba mucho correr y le gustaba mucho, muchísimo, el atletismo. Un día le dijo a su mamá:

—Mamá quiero que me metas en atletismo, en el estadio que vimos cuando veníamos de la escuela.

—Está bien hijo, yo mañana te llevo y así hablamos con el profesor—le respondió su mamá dulcemente.

Jorge pasó toda la noche ansioso, deseando que se hiciera de día rápido. Tanta era su emoción, que soñó que él era un atleta profesional y que se había ganado muchas medallas de oro, que había viajado para otros estados, incluso para otros países.

Tan pronto amaneció, Jorge se levantó rápido de la cama, arregló su cama y pegó una carrera del cuarto al baño para bañarse y cepillarse los dientes. Cuando salió del baño corrió hasta el cuarto, se vistió rapidísimo y enseguida llegó a la mesa a comer donde su mamá y papá lo estaban esperando.



El sueño de Jorge



—Bendición papá, bendición mamá—les dijo.

—Dios te bendiga Jorge ¿cómo dormiste anoche?—Le preguntó su mamá.

—Bien mamá ¿y ustedes?

—Muy bien hijo—le dijo su papá—, estábamos muy agotados ayer, el trabajo fue fuerte.

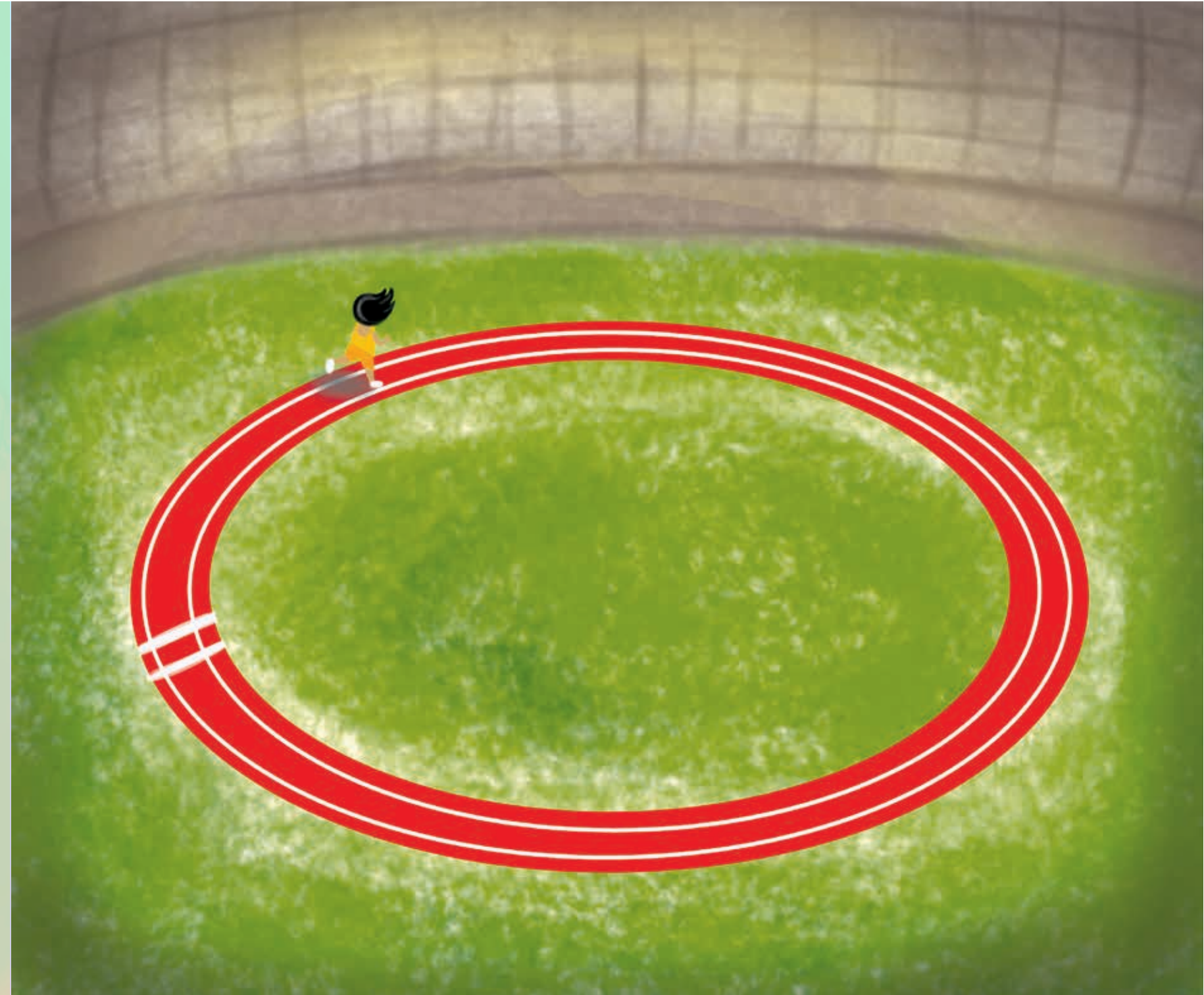
—¿Mamá después que terminemos de comer vamos al estadio?

—Sí hijo, tranquilízate.

Jorge y su mamá llegaron al estadio y los dos se presentaron con el profesor de atletismo quien lo aceptó de buen agrado en el grupo. El niño, lleno de emoción, comenzó a dar una vuelta suave por el estadio, tal como se lo indicó su profesor. Al poco tiempo de comenzar se cansó mucho y tuvo que detenerse.

—¿Jorge por qué te paraste tan rápido?—le preguntó el profesor.

—No lo sé, me cansé—le dijo el niño.



El sueño de Jorge



—Vamos a ver Jorge, te voy a hacer unas preguntas: ¿Tú comes frutas, verduras, granos, cereales, carnes y tomas suficiente agua?

—Bueno profesor no todos, algunos que otros—le respondió Jorge con dudas—. A mí no me gusta nada de eso. En cuanto al agua no tomo casi nada.

—¿Bueno Jorge y entonces que comes tú?

—Bueno profe yo como dulces, perros calientes, hamburguesas, papas fritas y todo lo que sea frito.

—Con razón no tienes fuerza ¡Comes pura comida chatarra!

El profesor añadió con cara de preocupación:

—Tienes que aprender a comer comida sana porque si comes comida chatarra tu cuerpo comenzará a sufrir, te darán muchas enfermedades y perderás la fuerza, como ahorita que no pudiste dar la vuelta.



El sueño de Jorge

—Quiero hacerte otra pregunta mas—añadió el profesor—¿Tú antes de entrenar conmigo hacías actividad física?

—No profesor, me daba mucha flojera. Siempre que mi mamá me decía que si quería ir a trotar con ella un rato, yo me quedaba comiendo dulces, golosinas y papitas fritas.

—No, no, mala alimentación y nada de ejercicio—reflexionó en voz alta el profesor—¿Tú quieres ser un atleta profesional verdad?

—¡Sí profesor!

—Te voy a proponer un trato, pero debes escucharme con atención—le dijo el profesor—. Debes aprender a comer todos los alimentos del Trompo de los Alimentos y debes tomar 8 vasos de agua al día. Tienes dos meses para que aprendas y bajes esa barriguita que tienes. Tu horario de atletismo será los días lunes, miércoles y viernes. ¿Aceptas el trato?

— Sí profe, voy a aprender a comer cosas sanas—dijo el niño con determinación.





Al día siguiente el profesor le trajo a Jorge una serie de alimentos y le dijo:

—¿Hola Jorge cómo estás? Te traje unas cosas que te van a gustar. Imagínate que cada franja del Trompo es un carril de la pista y tú tienes que comer a diario un alimento de cada franja. Debes consumir siempre frutas, hortalizas, granos, cereales, pollo, pescado, carnes, huevos y lácteos. Puedes comer dulces pero naturales y con moderación. Además es necesario que bebas mucha agua para mantenerte hidratado mucho más con la actividad física que harás aquí. Voy a conversar con tu mamá para orientarla.

La mamá escuchó las sugerencias con mucha atención y otras madres se acercaron. Entonces inventaron que cada día les iban a llevar una merienda nutritiva a los niños.

Finalmente, Jorge creció y creció y se convirtió en un atleta profesional. Compitió en muchos países y se ganó muchas medallas. Luego conoció a Aura, una atleta de Caracas, con quien se casó y tuvo hijos sanos y fuertes.

Fin

La diversión está en la alimentación



Mariana Ciavatta García

11 años

Municipio Guaicaipuro

Estado Miranda



La diversión está en la alimentación



Érase una vez un niño llamado Luis quien creía que el mundo en el que vivía todo era blanco y negro. Hasta que un día se dijo a sí mismo:

—¿Por qué mi mundo no puede ser tan colorido como el de los demás? Quisiera que fuera más alegre, energético y divertido.

Al anoecer, Luis estaba entrando a su casa cuando de pronto vio algo que cayó en la grama del jardín. Era un juguete de colores, divertido según él lo veía... parecía que era un trompo... Decidió agarrarlo y llevarlo a su cuarto.

Al día siguiente el pequeño se despierta y tomando el trompo dice:

—¡Qué colores tan llamativos!

—¡Gracias!—le contestó el trompo.

—¡Wow!—exclamó Luis quien, en medio de la sorpresa al oír al juguete hablar, lo dejó caer sin querer por la ventana.



La diversión está en la alimentación

Cuando el trompo estaba cayendo, un pájaro lo atrapó y se lo llevó volando. Luis hizo todo lo posible por evitarlo pero no lo logró. Más tarde, vio al ave posada en un árbol pero ya no tenía el trompo consigo, por lo que el niño pensó en buscar dentro de su nido.

—Bueno, tendré que trepar—pensó.

Al intentarlo Luis se cayó desde lo alto del árbol.

—¡Au!—exclamó luego de caer—. Mi cabeza me duele y de paso, no tengo el trompo.

Al día siguiente, Luis se levanta y con sorpresa encuentra el trompo en su mesa de noche.

—Buenos días hijo, ahí te puse tu trompo—comentó su mamá—. Se te quedó afuera anoche y te lo deje aquí.

Luis le dio las gracias y le preguntó al trompo:

—Hola trompo ¿cómo estás?

—Hola Luis, me presento, soy el Trompo Mágico de los Alimentos —le dijo con orgullo.

—¡Wow! ¿De verdad eres mágico?—indagó Luis.



La diversión está en la alimentación

—Sí, lo soy y te explicaré por qué—dijo el Trompo—. Soy mágico porque te concederé tres deseos nutritivos. Con ellos te explicaré qué tan importantes son los alimentos.

—Sí, ya entendí—respondió Luis—. Trompo, mi primer deseo es que quiero seguir una dieta balanceada.

—Deseo cumplido—exclamó el Trompo.

Esa noche al cenar su madre le dijo a Luis:

—Hijo, empezaremos hoy una dieta balanceada.

Al reencontrarse con el Trompo Mágico Luis le dijo:

—Mi segundo deseo va a ser que tengamos muchas cosas nutritivas en la casa.

—Deseo deseado, deseo cumplido—le contestó el Trompo.

Así a la mañana siguiente su madre despierta a Luis y le dice:

—Hijo, traje muchas cosas nutritivas.





Para finalizar el niño le presenta al Trompo su último anhelo:

—Deseo que te quedes conmigo—dijo Luis con determinación.

—Pero yo...—dijo el Trompo Mágico de los Alimentos con sorpresa—Gracias! Deseo deseado, deseo cumplido.

moraleja:

“no veas siempre las cosas en blanco y negro, también vive la vida a color”.

Aprender sanamente



Frangelvis Reyes Carreño

11 años

Municipio Mariño

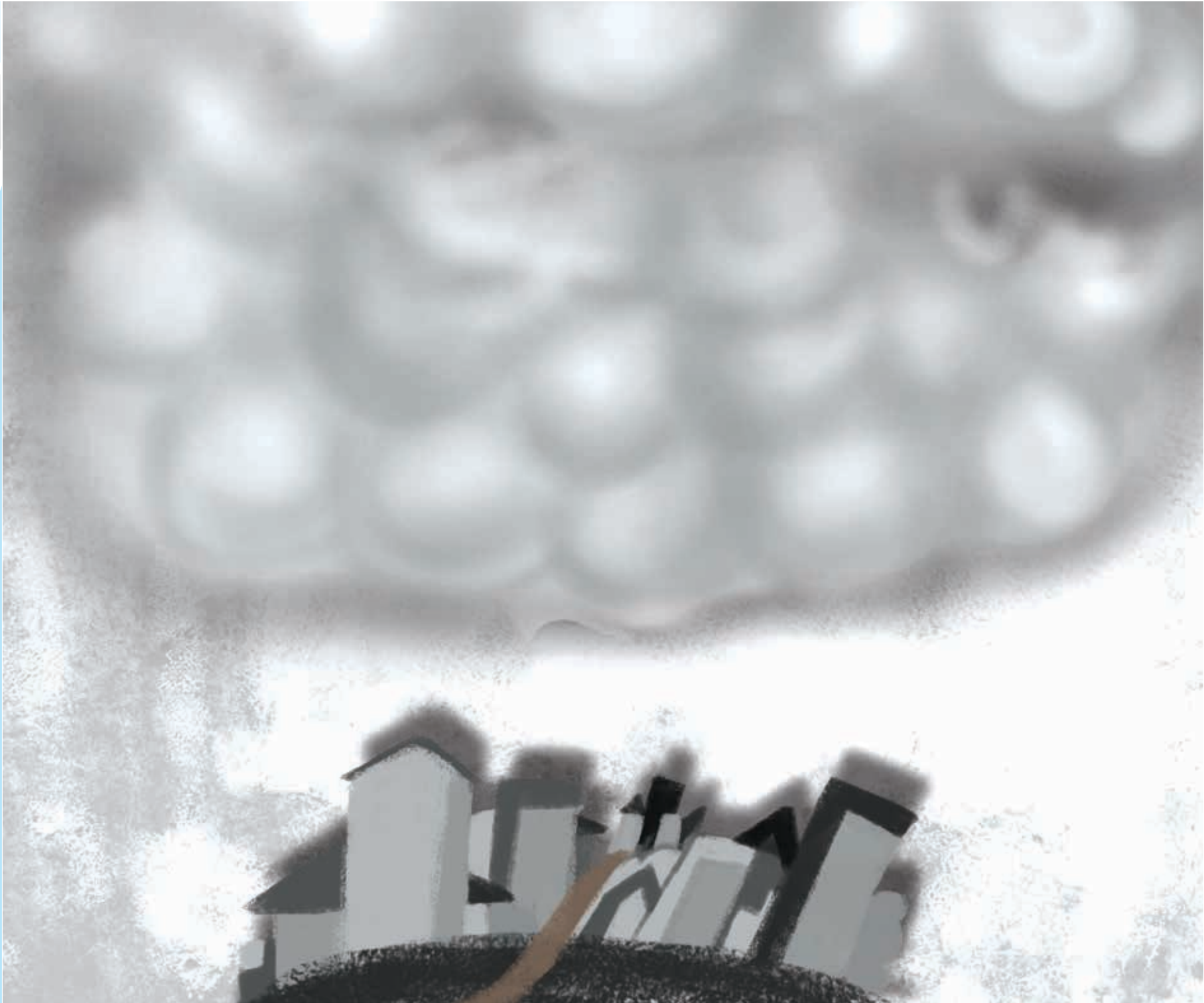
Estado Nueva Esparta

Aprender sanamente



Érase una vez una ciudad que se llamaba Grisálida donde todo era gris. Sus calles eran de granito gris y había mucha comida chatarra por todos lados. Las paredes de las casas estaban pintadas de gris; grises nubarrones cubrían siempre el cielo y una bruma gris envolvía la ciudad y sus alrededores.

Los habitantes de Grisálida también parecían de color gris, no solo porque usaban grises ropajes. Los niños siempre estaban tristes, sin energía, pues todo el tiempo comían comida chatarra como hamburguesas, perros calientes y refrescos. En lugar de jugar, caminaban afligidos por las calles.

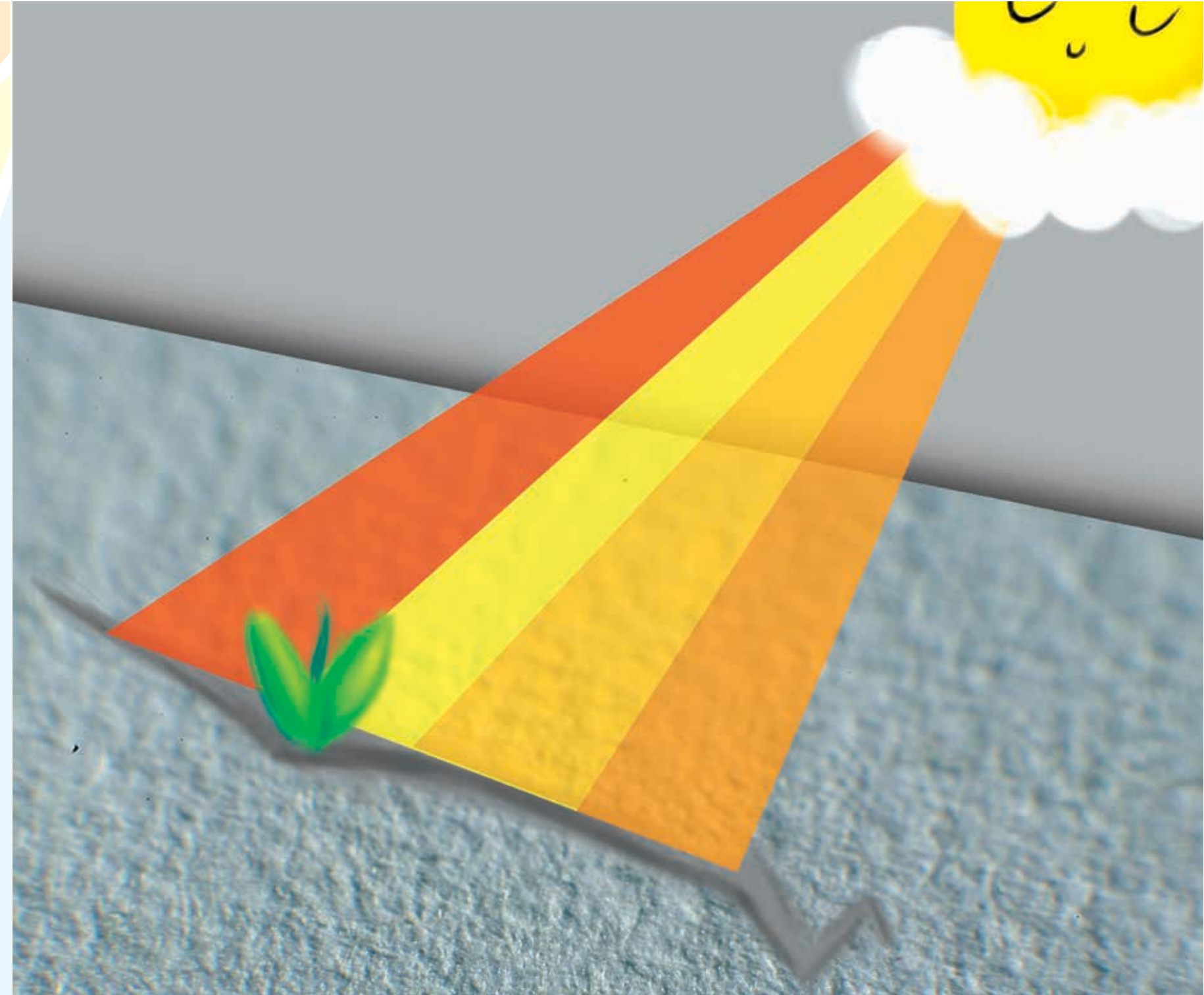


Aprender sanamente

Hasta que un día vino un extraño viajero y empezó a quitar restos de cemento del suelo. Allí plantó algunas semillas y cuando terminó de hacerlo, se fue sin decir una palabra. A los pocos días, por la grieta se asomó tímidamente un brote verde.

Todos los habitantes de Grisálida se asomaron a ver la maravilla de la planta que, poco a poco, comenzó a desplegar sus hojas como si se despertara después de un largo sueño.

El sol, curioso, se asomó por encima de las nubes para espiar el brote y lo bañó con una cascada de rayos dorados. Unos pocos días después la planta fue creciendo y de ella salieron frutas. Lo mismo se repitió en cada rincón donde aquel extraño viajero había realizado su siembra.



Aprender sanamente



Los niños, al ver la maravilla, comieron los frutos y descubrieron lo sabrosos que eran. Cuando todos los habitantes de Grisálida supieron la noticia fueron corriendo a probar las nuevas delicias.

En ese momento decidieron no comer más comida chatarra, sino frutas y hortalizas, ya que son ricas en vitaminas y contienen nutrientes esenciales y necesarios para el organismo.

Desde ese día los niños empezaron a hacer actividad física. No había jornada que no salieran alegres a las calles a divertirse con juegos tradicionales. Desde entonces la ciudad de Grisálida no fue gris y empezó a tener color.

Fin

El tapir que aprendió y enseñó a comer sano



Javier Padrón Rodríguez

10 años

Municipio Ezequiel Zamora

Estado Cojedes

Había una vez en la selva del Amazonas, en Venezuela, cerca de un gran río, un animal llamado Tapir que vivía allí con sus amigos.

Un día, Tapir estaba pensando en qué comer ya que tenía mucha hambre. Cuando se decidió a hacerlo se dirigió a una montaña de la selva y notó algo muy extraño: sus amigos estaban comiendo un pedazo de comida chatarra que los turistas dejaron tirado.

Al ver esto Tapir se preguntó si sería conveniente comer eso y luego de pensarlo bien decidió ir a comerse unas frutas. Al probar estos manjares frescos se convenció de que esos alimentos eran mil veces más deliciosos que la comida rápida.



Después de comer se fue al río y se consiguió a su amigo el Cóndor. Tapir le explicó que en la escuela de la selva había aprendido cómo comer sano con el Trompo de los Alimentos:

—Hay que comer de todito, proteínas, granos, tubérculos, hortalizas, grasas y frutas. Nada de enlatados, refrescos y chucherías prefabricadas—apuntó convencido.

Entonces el Cóndor le preguntó:

—¿Por qué hay que comer así?

—Porque si comes tal como te enseña el Trompo vas a estar fuerte y sano—apuntó Tapir quien se despidió del Cóndor y se fue a visitar a su amigo Cardenalito.





Después de mucho caminar, por fin Tapir llegó a la casa del Cardenalito y le regaló una rica fruta.

—¿Sabes qué es el Trompo de los Alimentos?—le preguntó Tapir.

—¿El Trompo de qué? Jamás lo he oído nombrar —le contestó su amigo.

Tapir le dijo muy serio:

—Cardenalito, el Trompo representa la alimentación variada y para comer sano hay que comer en orden. Lo que se debe hacer es comer muchas frutas y vegetales y en menor cantidad, las grasas y las carnes.

—Ah bueno, gracias por decirme lo que se debe hacer para comer sano—le respondió Cardenalito.

Con esto, Tapir se devolvió a su casa y comentó con sus vecinos tapires lo bien que le había ido promoviendo la buena alimentación entre sus amigos de la selva.

Y colorían colorado, este cuento se ha terminado.

Fin

Del Trompo y otros relatos, compilación de
cuentos sobre alimentación y nutrición del
Fondo Editorial Gente de Maíz se terminó de
imprimir en enero del año 2016 en Centro
Gráfico 2004 C. A. Caracas, Venezuela.



La arepa de maíz y la hamburguesa

Con esto, Tapir se devolvió a su casa y comentó con sus
Tapires lo bien que le había ido promoviendo la buena
representación entre sus amigos de La Selva.

Y colorín colorado, este cuento se ha terminado ...

FIN

... ran mucho, siempre jugaban juntas y
se divertían cada día.

Ellas eran la arepa de maíz y la h
amburguesa. Todo el tiempo reían, contaba
chistes, oían música y hacían nuevos ami
gos.



El Pongayn de Los ...