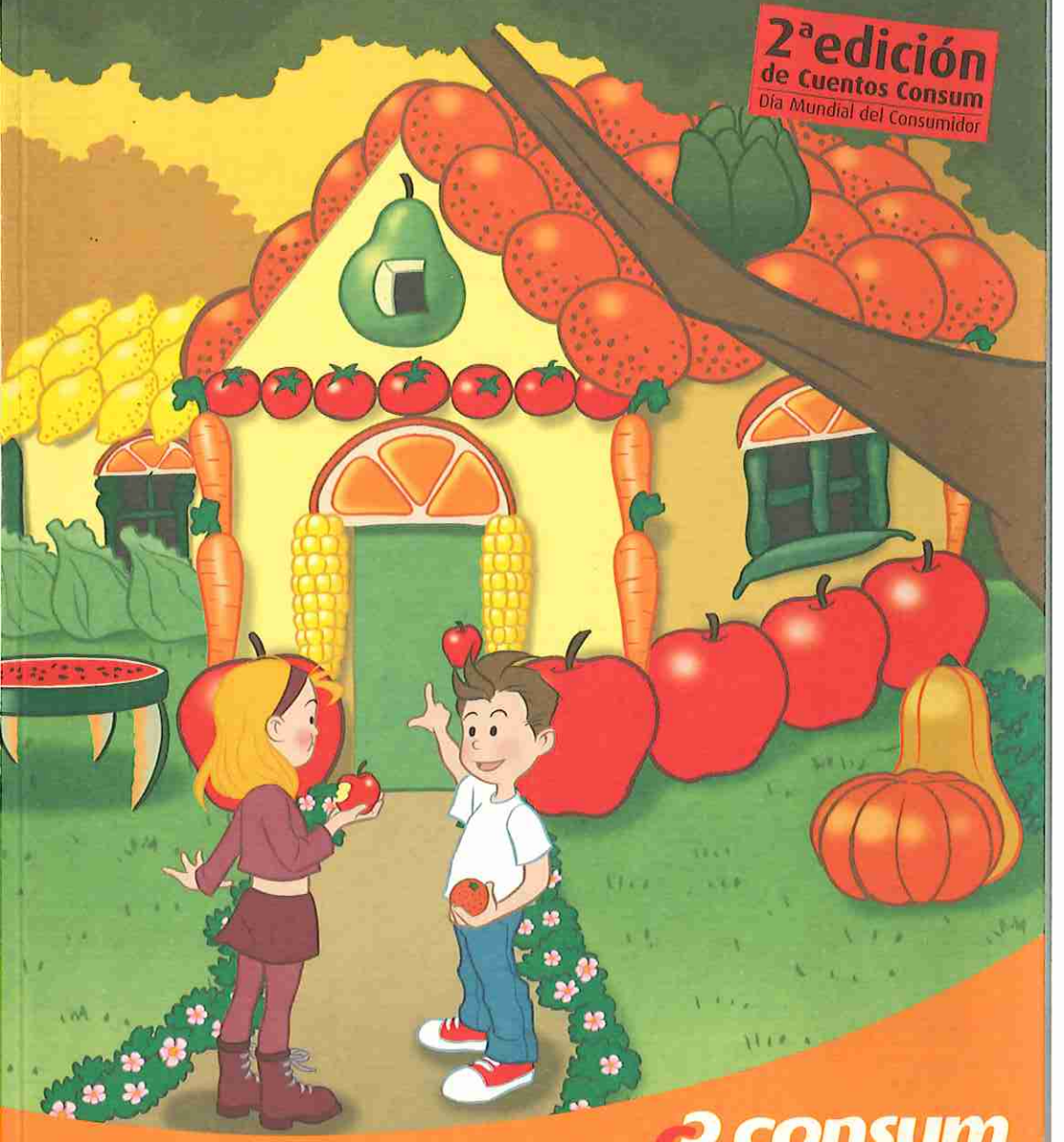
cuenta un cuento
con colores, vitaminas y sabores

2ª edición
de Cuentos Consum
Día Mundial del Consumidor



consum
COOPERATIVA

cuenta un cuento

con colores, vitaminas y sabores

2ª edición
de Cuentos Consum
Día Mundial del Consumidor

consum
COOPERATIVA

Érase una vez un libro de cuentos ...

Érase una vez..., así empiezan todos los cuentos. Por eso, el pequeño cuento de cómo nació este libro también empieza así.

Todas las personas, como consumidores, tenemos unos derechos y deberes que debemos conocer y aplicar, y desde hace ya 45 años – cuando se declararon públicamente por primera vez- celebramos cada 15 de marzo el Día Mundial del Consumidor. Esta celebración nos recuerda que tenemos unos derechos que nos protegen cada vez que compramos un producto o utilizamos un servicio.

Consum, que es también Asociación de Consumidores, quiere sumarse cada 15 de marzo a esta celebración organizando actividades para todos los pequeños y jóvenes consumidores, contando como siempre con los que tienen otras capacidades. Después de muchos años celebrándolo con un concurso de carteles, el año pasado estrenamos el I Concurso de Cuentos Consum, todo un éxito, que este año repetimos con la segunda edición. El II Concurso de Cuentos Consum está dirigido **a los escolares de los colegios de la Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia, Castilla La Mancha y Almería, donde está Consum.** En este concurso, pequeños y jóvenes consumidores escriben e ilustran cuentos y, a través del trabajo en equipo, nos cuentan desde su perspectiva qué son los derechos del consumidor y cómo los aplican.

Este libro que tienes entre las manos recoge los cuentos premiados de la segunda edición del concurso de cuentos Consum, en el que han participado más de 2.300 niños. El lema, y a la vez título del libro, **Cuenta un cuento con colores, vitaminas y sabores**, quiere destacar la importancia del consumo de frutas y verduras entre los más jóvenes y su papel fundamental para desarrollar y mantener una buena salud, uno de los derechos más importantes de los consumidores.

Con este segundo libro de cuentos continuamos la línea editorial de publicaciones para pequeños y jóvenes, escrita por ellos mismos, que iniciamos el año pasado. A esta colección se irán sumando año tras año los trabajos de los ganadores de cada edición, configurando la Biblioteca de Consum, a disposición de familias, educadores y organizaciones interesadas en temas de consumo.

Y ya para acabar este pequeño cuento queremos agradecer a las distintas administraciones públicas su colaboración, así como al profesorado de los centros educativos y a los escolares, los verdaderos protagonistas de este proyecto, que con su participación han hecho posible este bonito cuento de cuentos.

Queremos que disfrutes y aprendas con este libro de cuentos, y que recuerdes y practiques nuestro lema... **Cuenta un cuento con colores, vitaminas y sabores.**

Concurso dieta equilibrada 09

ACCESIT
Centro Centro Ocupacional Virgen de la Luz de Elche
Directora Maria Jesús Torrente Martínez
Tutora Candi Juliá Garrido

La verdifruti 3000 25

1er PREMIO DE CATALUÑA
Centro Ceip Teresa Miquel i Pàmies de Reus, Catalunya
Directora MªTeresa Luna Mariné
Tutora MªDolores Olivé Vernet
Curso de los autores 5º de primaria

Un día de aprendizaje 45

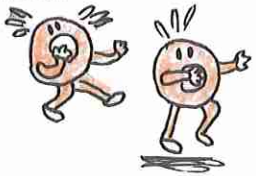
1er PREMIO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
Centro Parque Colegio Santa Ana, Valencia
Directora Pepa Part Martín
Tutora Mª José Mullor
Curso de los autores 1º de secundaria

Manolo y sus malos alimentos 59

1er PREMIO DE CASTILLA-LA MANCHA
Centro Colegio Cristo Crucificado, Elche de la Sierra
Directora Isabel Fernández Rodríguez
Tutor José M. Delgado Fernández
Curso de los autores 6º de primaria

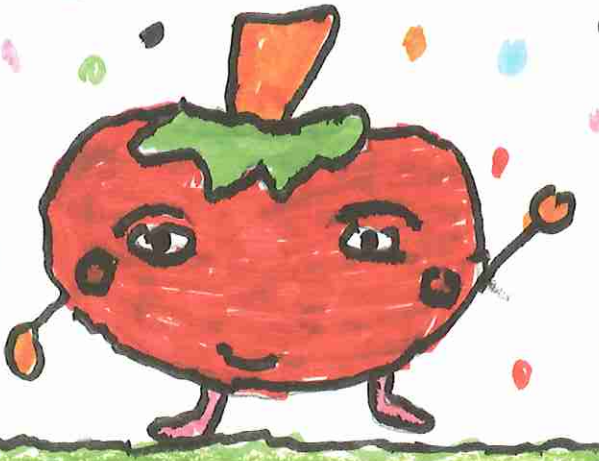
Misión: Rescatar a las Vitaminas. 75

1er PREMIO DE LA REGIÓN DE MURCIA
Centro Colegio La Inmaculada, Yecla (Región de Murcia)
Director Fco. José Morales Yago
Tutora Juana Mª Ruiz Puche



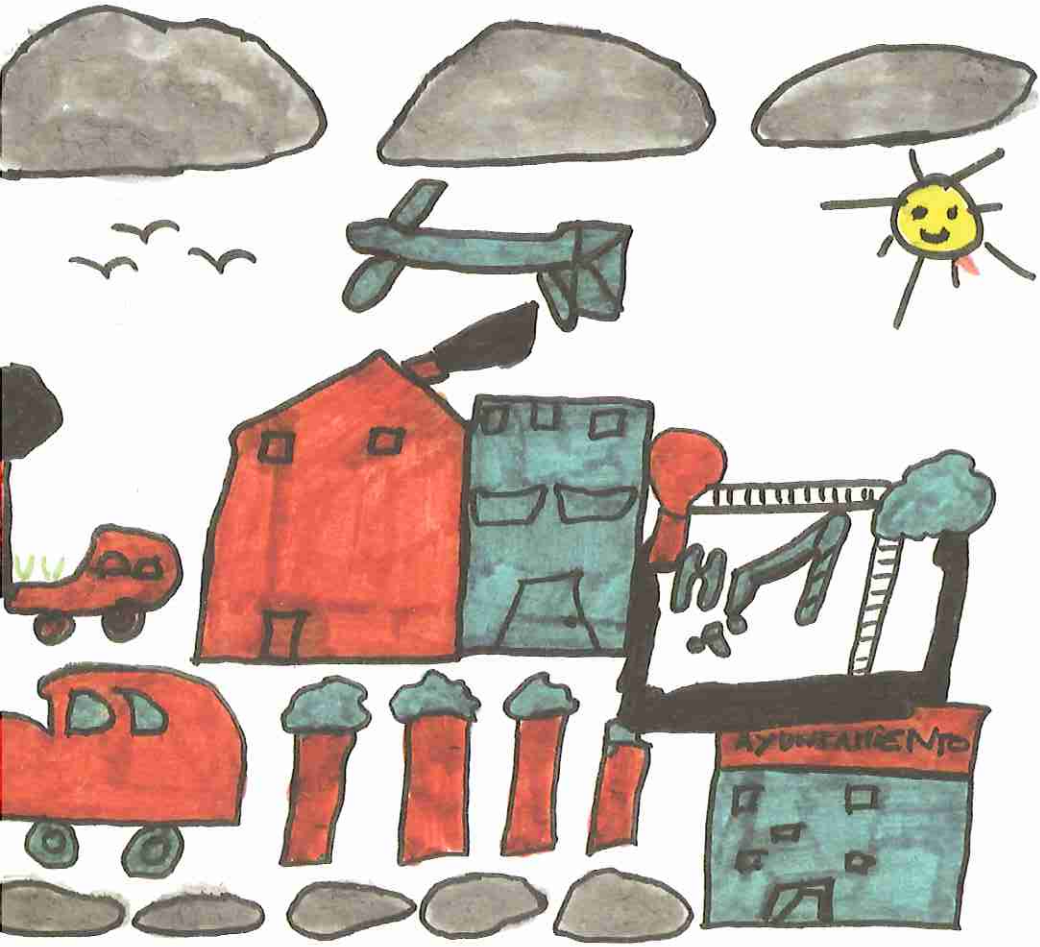
Concurso dieta equilibrada

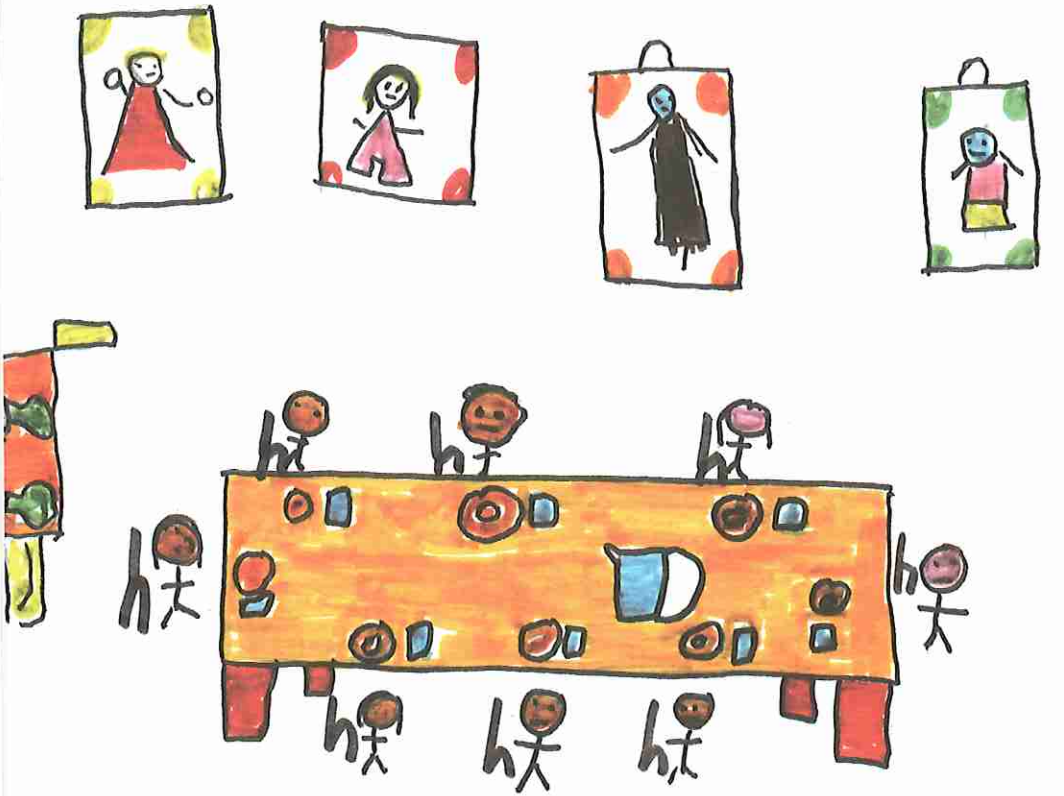
EL CONCURSO DIETA EQUILIBRADA



C.O. VIRGEN DE LA LUZ-ELCHE

Había una vez un pueblo llamado "Alimentación" donde los papás y las mamás estaban preocupados, ya que sus hijos estaban tristes y cansados durante todo el día. Se reunieron y fueron a pedir ayuda al alcalde del pueblo.

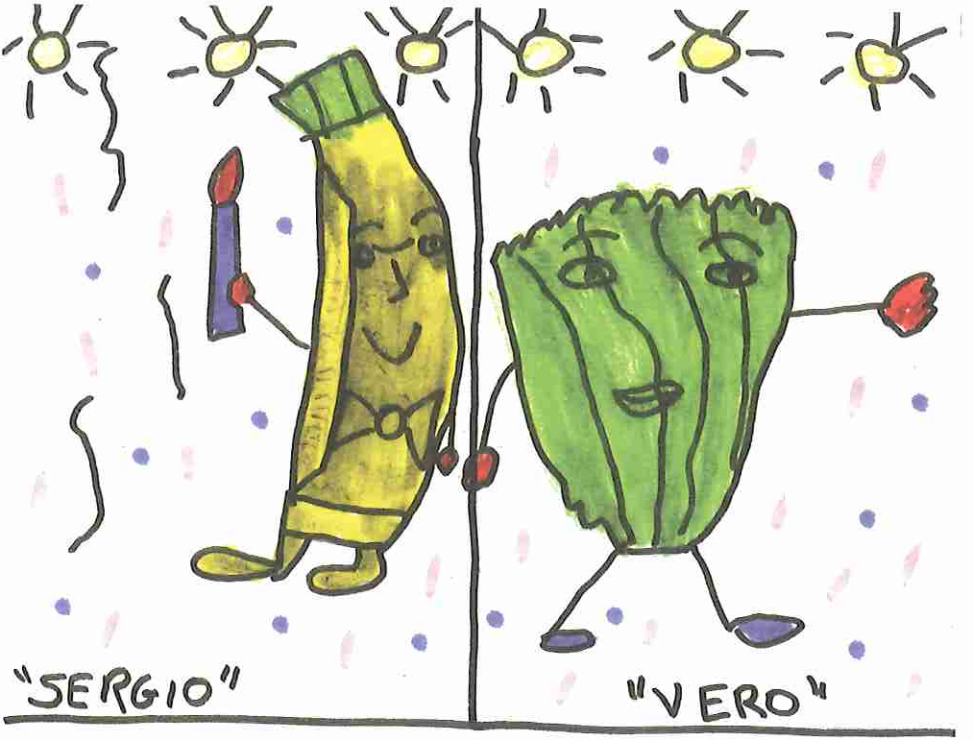

AYUNTAMIENTO



El alcalde pensó, que como el asunto era muy importante, tenía que reunir a todo el equipo del Ayuntamiento para decidir qué solución encontrar para tal problema. Tras muchas horas hablando y pensando se llegó a la conclusión de realizar un concurso buscando "el alimento más completo", pues se vió que el problema principal era la alimentación inadecuada de los niños.

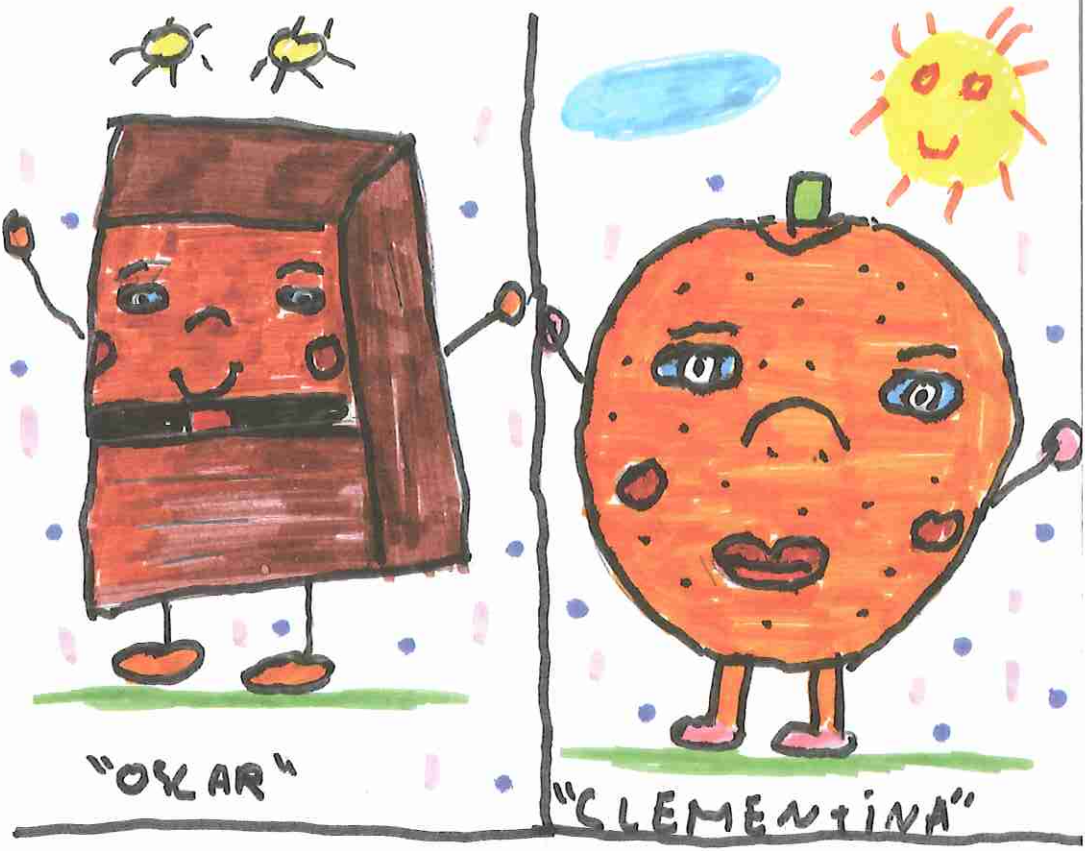
Se constituyó una "comisión" que se encargaría de organizar todos los detalles del concurso: bases, requisitos, premios... y éste se realizaría a la semana siguiente en el parque municipal del pueblo. Se pegaron carteles por todos los sitios para anunciarlo y fomentar la participación.

El día tan esperado llegó, todo el mundo se puso sus mejores trajes y vestidos; estaban todos nerviosos por el famoso acontecimiento. La música comenzó, al igual que el concurso; el alcalde era el presentador de tal evento.



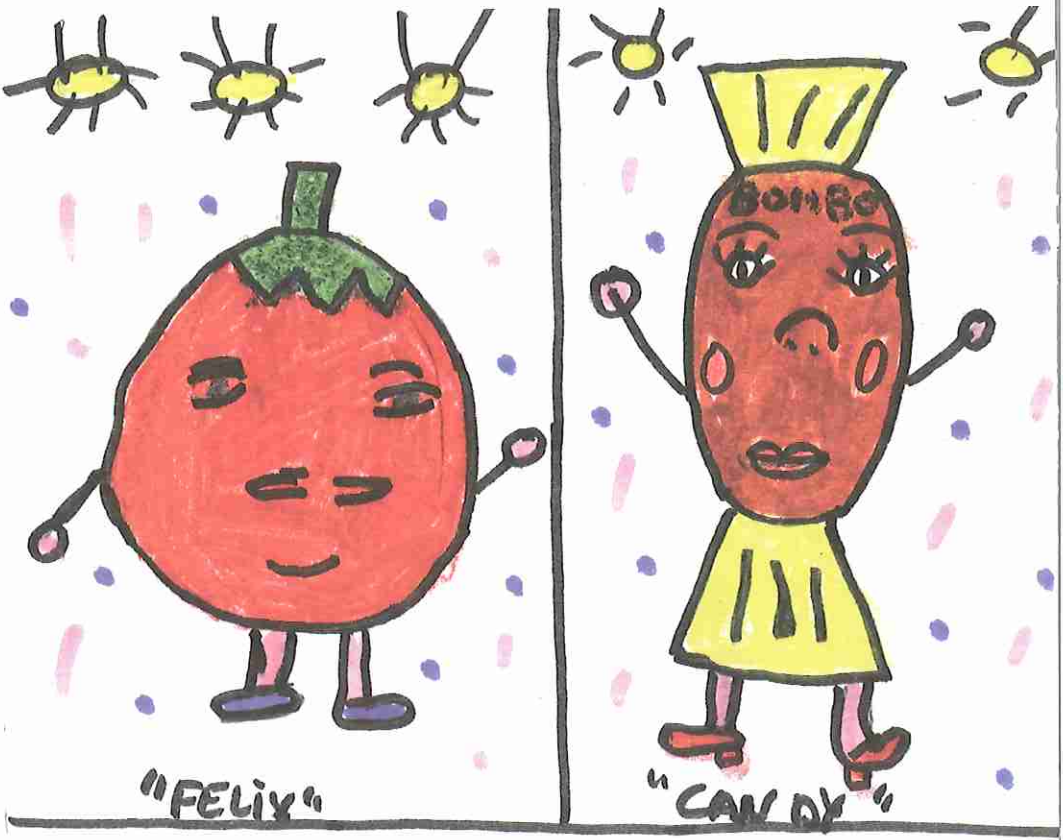
De repente, por los altavoces se anunció el primer concursante: "Sergio el Plátano" rico en fósforo, potasio, magnesio, la fruta preferida de los monos; e ideal para favorecer la memoria.

Seguidamente apareció la verde lechuga, "Vero", con su blanco cogollo, tan tierna, sabrosa, completa de vitaminas A, B, C, E y tan digestiva. Fue muy aplaudida por todos.



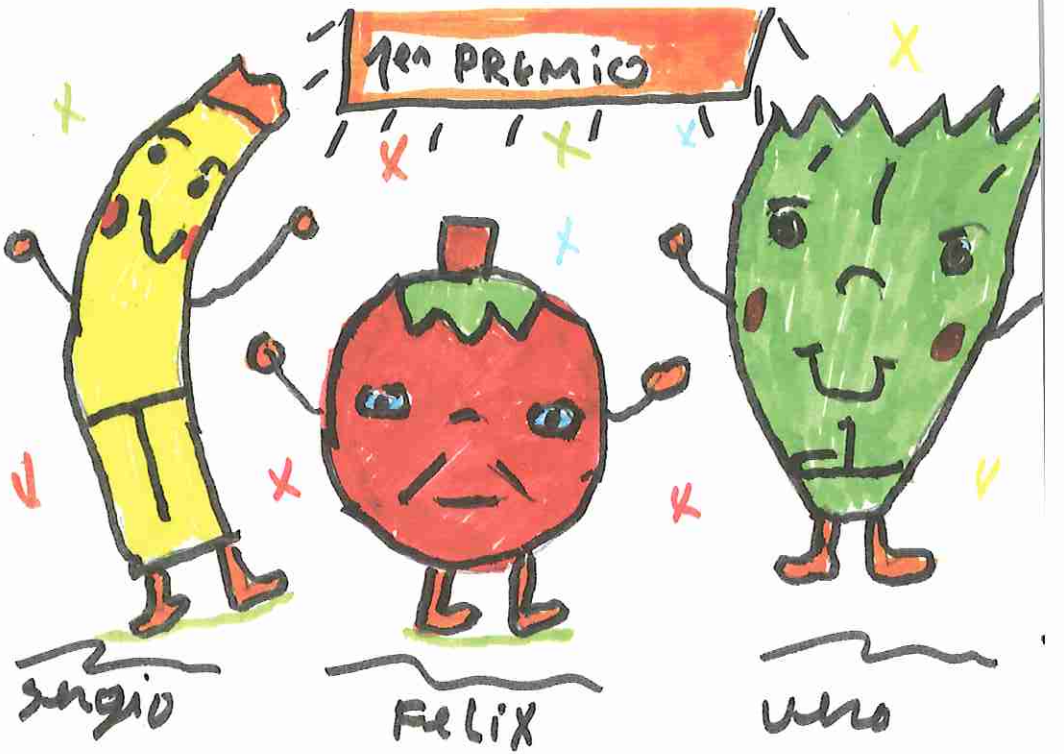
En tercer lugar hizo su aparición la tableta de chocolate "Oscar", tan tranquila y pesada, repleta de azúcares y calorías. Acto seguido salió la señora naranja, "Clementina", rebosante de vitamina C, tan buena para los problemas de vista.

Las simpáticas y bailarinas judías verdes, aparecieron entrelazadas, tan buenas en fibra y vitaminas A y C, antioxidantes idóneos para la dieta. A continuación la grasienta hamburguesa apareció en el escenario, sabrosa pero pesada, con dificultad para andar, insegura de lo que hacía.



Para terminar apareció el señor tomate, "Félix", con su gran porte y aporte de vitamina A y potasio, beneficioso para todos los órganos del cuerpo y, concluyendo el acto llegó "Candy", repleta de chocolate y azúcar, que no abandonaba el escenario, la pesada.

El señor alcalde dio por finalizado el concurso. El jurado, formado por madres y padres del pueblo, se juntaron para decidir quién era el ganador. Tras haber pasado una hora de deliberación, se hizo público el resultado final, tan esperado por todos los presentes.



El jurado había decidido dar un premio único a todas las frutas y verduras, por ser tan beneficiosas para la dieta y la salud. A la vez que a "Oscar", la tableta de chocolate, la hamburguesa y a "Candy" (el bombón), otorgarles un bono para el gimnasio del pueblo, válido por un año.

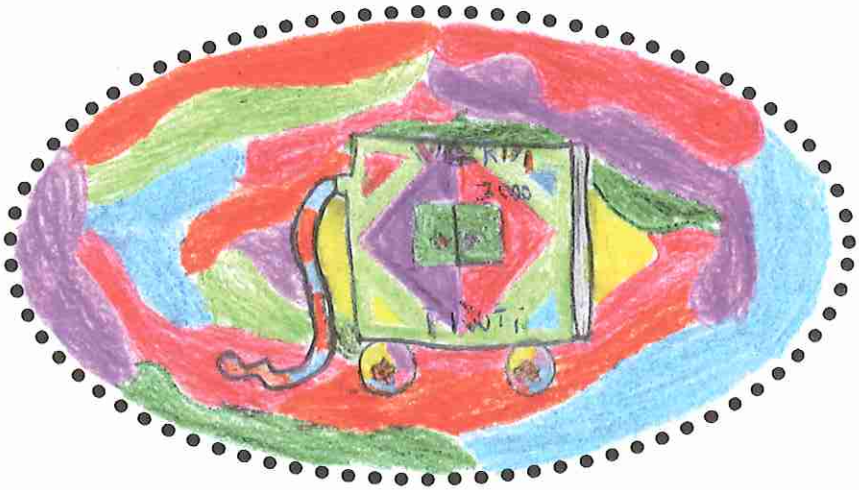
Con este concurso, los padres se dieron cuenta de que el problema de sus hijos era que no llevaban una dieta equilibrada, más rica en frutas y verduras que en grasas e hidratos de carbono. Se pusieron manos a la obra con esta dieta y los niños del pueblo "Alimentación", recuperaron sus sonrisas y energías para realizar todas las actividades diarias.

Centro Centro Ocupacional Virgen de la Luz de Elche
Directora María Jesus Torrente Martínez
Tutora Candi Juliá Garrido

Autores
David Rico Lomas
José Félix Martín Roca
Susana Manzanera Rodríguez
Matilde López Bou
Mª Jose González Extremera
José Ángel Más Carrión
Oscar LLorens Fernández
Andrés Pérez Rodríguez
Sergio de la Iglesia Madrid

Sr. D. David De Cubas García, Director Gerente de IVADIS con los premiados.

La verdifruti 3000



LA VERDIFRUTI 3000

Esta que os explicaremos es una historia increíble, pero... esto no quiere decir que no pueda suceder en alguna ocasión.

Los hechos tuvieron lugar un verano en el que unos gemelos, Joan y Carla, se tuvieron que quedar en la masía de sus abuelos, Pep y Fina, ya que, por motivos de trabajo, sus padres tuvieron que desplazarse a Nueva York para asistir a un congreso científico.

Aunque Joan y Carla ya tenían casi 10 años, no se podía decir que fueran alegres ni que hiciesen las chiquillerías propias de la edad desde que sus padres no estaban a su lado.

Joan era un niño que siempre estaba triste, aunque fuera su cumpleaños. Se le veía desmejorado. Sus abuelos tenían que hacer maravillas para que probase la merluza y el boquerón. ¡Vaya! ¡El pescado en general! Tampoco ninguna de las frutas y verduras que su abuelo cosechaba en el huerto.

La explicación que sus abuelos encontraban era que echaba de menos a sus padres y por esto se había vuelto tan llorón. Sólo ver como se vestía. Siempre quería llevar la misma ropa, que contrastaba con su cabello pardo.

Su hermana, Carla, aún y siendo gemela tenía un aspecto diferente. Su pelo rubio y largo hasta los hombros enmarcaba su carita de piel suave y clara, donde destacaban los ojos azules como el cielo.

La camiseta que sus padres le regalaron a ella era de color naranja y normalmente, iba con falda. Esto hacía que todavía lucieran más sus extremados zapatos de color malva. Llevar la camiseta que sus padres les regalaron el último cumpleaños hacía que se sintieran más cerca de ellos.

La abuela Fina, que era muy comprensiva, permitía que sus nietos no se acabasen nunca la comida del plato ya que explicaba la poca hambre de los niños por la tristeza que sentían de no tener a sus padres cerca.

Lo cierto era que los gemelos cada vez estaban más apagados. Como si fueran un juguete con pocas pilas.

El abuelo Pep, aunque trabajaba en el huerto, era un hombre espabilado y se daba cuenta de la situación. Ya había cumplido setenta años, pero se conservaba muy bien. Era alto. Tenía los ojos marrones y el cabello ya se le había vuelto todo blanco. Llevaba unas gruesas y redondas gafas y una dentadura postiza que cuando hablaba le bailaba de derecha a izquierda. Esto hacía reír mucho a sus nietos. Después de la jornada se entretenía jugando a la petanca con Joan y Carla, pero últimamente casi siempre jugaba solo. Los niños siempre estaban cansados.

La abuela Fina, a la que le faltaba poco para hacer sesenta y ocho años, era bajita, tenía el pelo blanco y unos ojos azules que habría dejado como herencia a Carla.

Siempre llevaba un vestido de color rosa con flores y unos zapatos que le diesen un aspecto más juvenil y dulce. Le gustaba sentarse bajo la morera mientras observaba a su marido y a sus nietos.

Últimamente, Fina estaba bastante preocupada por el estado de ánimo de los gemelos y decidió llamar a Nueva York para hablar con su hija y explicarle la situación.

Los padres de los gemelos hablaron aquel mismo día con ellos por el Messenger y la Webcam y viendo el mal aspecto que tenían sus hijos quisieron que fuesen a pasar unos días con ellos, mientras no empezasen las clases.

-Os he reservado un billete de avión para el lunes (les dijo la madre)

El tío Ferrán os esperará en el aeropuerto para despediros. El os indicará la puerta por donde tendréis que subir al avión. Besos. Hasta pronto.

-Hasta pronto mamá. Recuerdos para papá.

Aquel lunes, el abuelo Pep se había levantado bien pronto para acompañar a sus nietos a la estación donde cogerían un tren directo hacia el aeropuerto. Allí se encontrarían con el tío Ferrán, tal y como habían quedado.

-¡Mira Carla! En aquella puerta se anuncia la salida del avión hacia Nueva York. ¡Creo que deberíamos ir! (Dijo Joan)

-Oye Joan (dijo Carla), el tío Ferrán no ha venido todavía y yo ya me empiezo a poner nerviosa.

-¡Pues vamos! No creo que tengamos ningún problema.

Los dos hermanos embarcaron y, una vez sentados y con los cinturones abrochados, se conectaron rápidamente los MP4. En ningún momento escucharon la información que decía el comandante y por esto no supieron que en su vuelo se harían varias escalas.

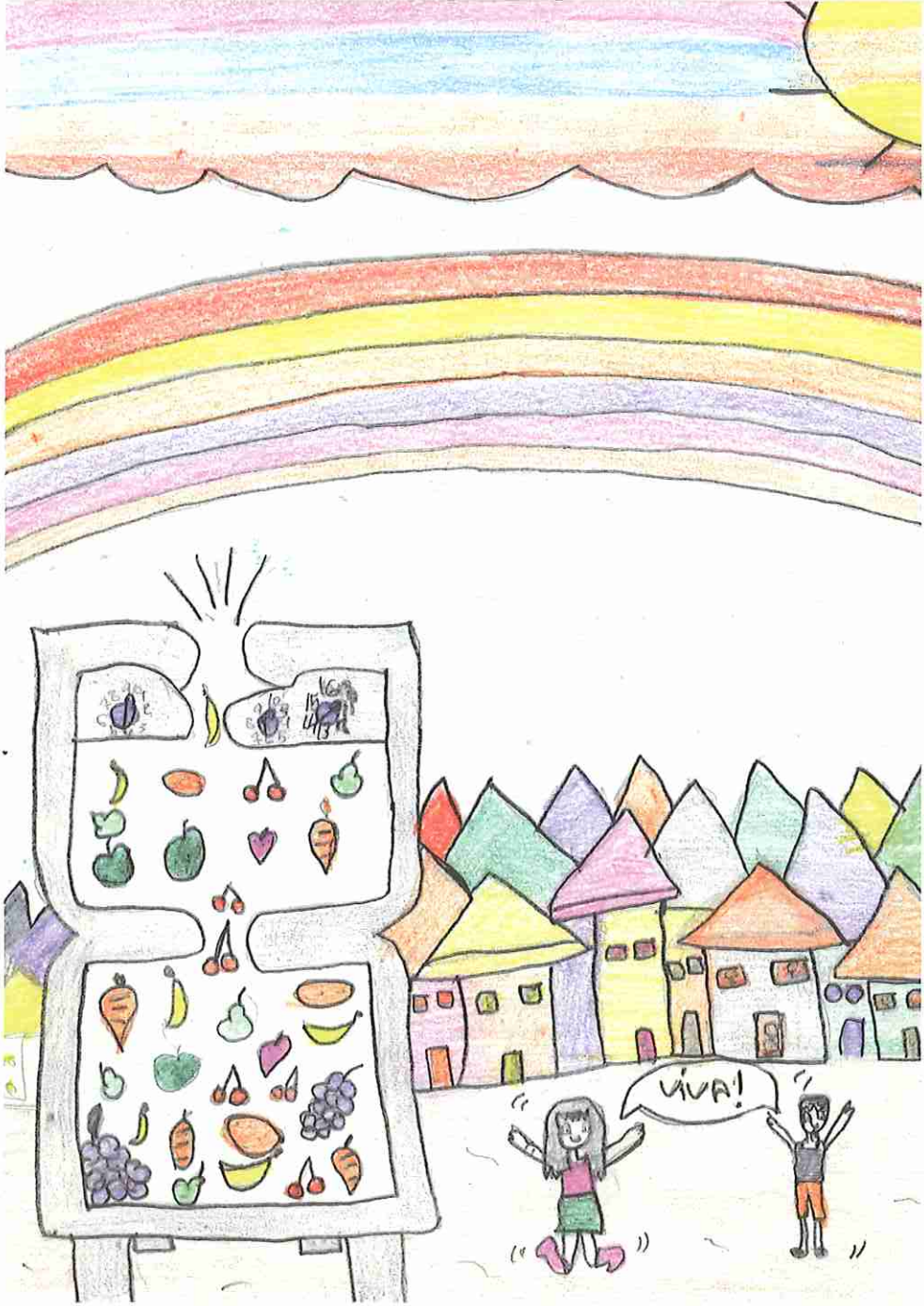
La primera vez que el avión aterrizó lo hizo en un sitio que evidentemente, no era Nueva York. Todo era gris, negro, silencioso, famélico... En definitiva, muy triste. Curiosamente ellos sintieron identificado su estado de ánimo con aquel lugar.

¿Qué pasaba allí para que todo fuese gris, triste y apático? Una azafata del aeropuerto les dio la respuesta. Se trataba de Tristania, un país muy pobre del centro de África donde nunca se había oído hablar de las frutas y verduras. Aquella experiencia les entristeció todavía más y parecía que les hubiesen contagiado, todavía más la tristeza y la falta de energía que ellos ya tenían.

El viaje continuó y no pasó mucho tiempo cuando el avión volvía a tocar suelo.

Después de la última vivencia dudaban si querían bajar o no del avión en esta escala. Solo para estirar las piernas decidieron hacerlo y tuvieron una sorpresa. Se trataba de Colorandia, una pequeña isla del Caribe donde la variedad de coloridos del paisaje sorprendía, la gente desprendía vitalidad y por todos sitios se respiraba alegría. Solo Carla y Joan eran los únicos individuos "grises" en aquella terminal.

¿Qué pasaba allí?
Enseguida pudieron comprobar de donde salía aquella energía que se convertía en salud y alegría: De las frutas y las verduras.


VIVA!

Una super máquina que allí se llamaba VERDIFRUTI 3000, engullía las frutas y verduras como una licuadora y las volvía a expulsar cuando estaban trituradas por una gran manguera. Allí donde iba a parar esta sustancia energética cogía rápidamente los bonitos colores de las frutas y verduras. A las personas de Colorandia siempre se les veía contentos y con la energía suficiente para hacer cualquier cosa. ¡Nunca habían visto aquello!

Si que es cierto que el abuelo Pep y la abuela Fina siempre les habían hablado de las buenísimas propiedades de las frutas y verduras y nunca se lo habían acabado de creer, pero ahora...

VERDI
3000
FRUTTI

El avión despegó por última vez antes de llegar a Nueva York. Allí los gemelos se encontraron con sus padres y, después de muchos besos y abrazos, lo primero que hicieron fue pedirles disculpas por haberles hecho padecer tanto.

Después de las experiencias vividas en este viaje, Joan y Carla comprendieron que la causa de su apatía era no comer nunca frutas y verduras. Era cierto que echaban a faltar a sus padres, pero que con energía y salud cualquier mal momento, como era este distanciamiento, se puede superar mejor.

Una vez llegaron todos al hotel, los niños les explicaron las experiencias vividas en este viaje y sus padres encontraron tan interesante aquello que escucharon sobre la VERDIFRUTI 3000 que les prometieron que lo expondrían en el congreso de científicos, al cual asistieron para intentar aportar una solución a los países grises y pobres del mundo.

Cuando volvieron al huerto de sus abuelos pudieron comer todas las frutas y verduras que quisieron.

Sabían que comerlas les aportaría la energía suficiente para ser felices y hacer felices a los demás.

Fruta y verdura
comed de buen
agrado pero este
cuento ya se ha
acabado.

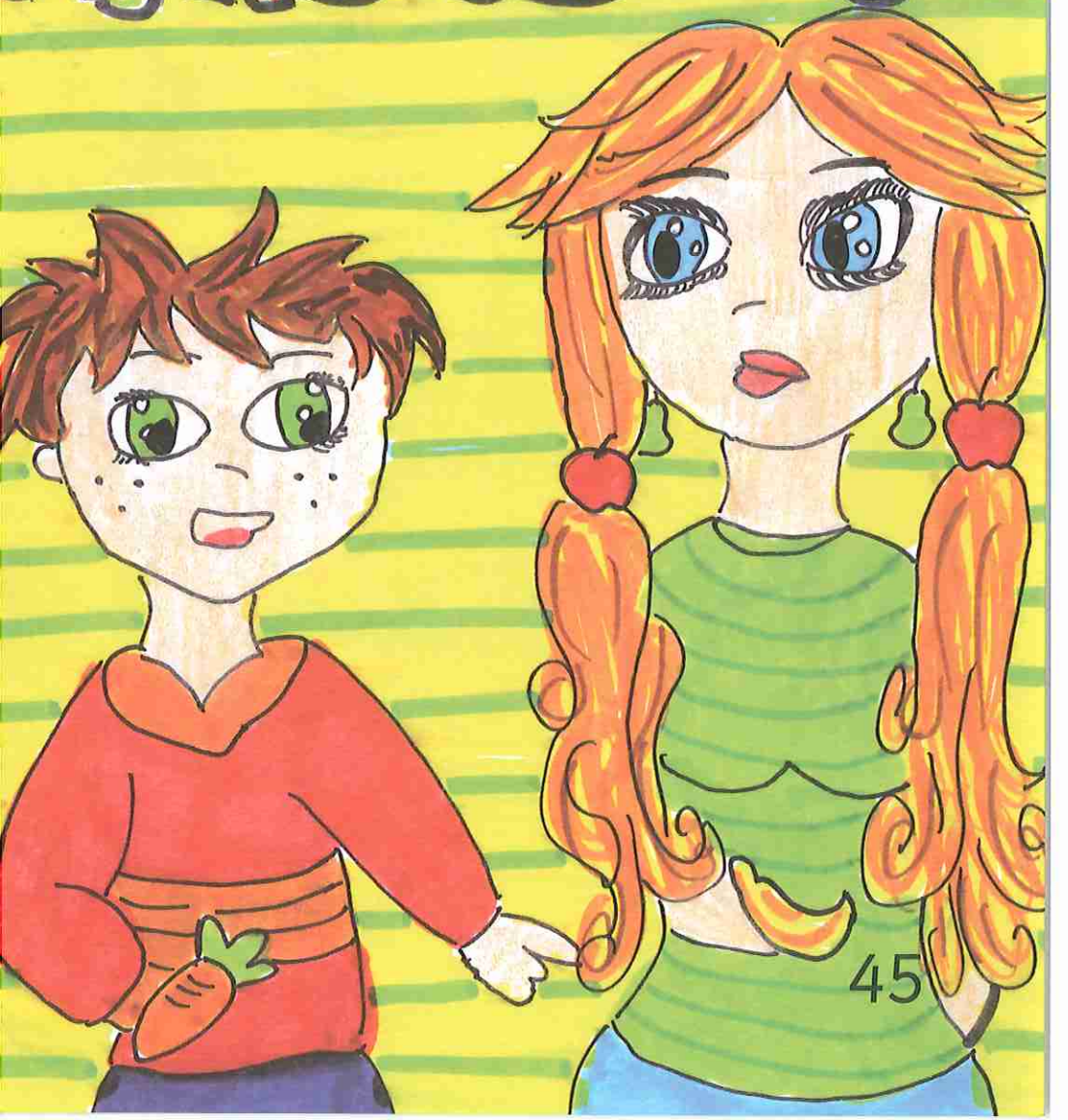
Centro Ceip Teresa Miquel i Pàmies de Reus, Catalunya
Directora MªTeresa Luna Mariné
Tutora MªDolores Olivé Vernet
Curso de los autores 5º de primaria

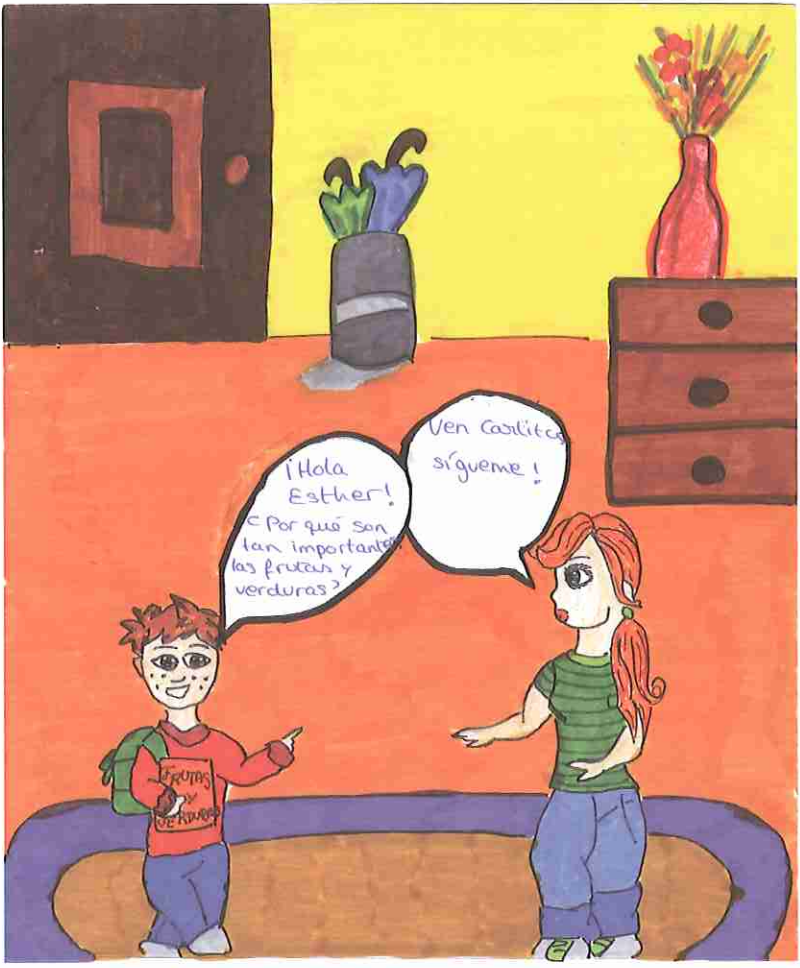
Autores
Sohaib Ahrouch at Sailali
Aleix Ballesté Rovira
Gessamí Barbartigas
María Jesús Bocanegra Gabarrón
Laura Burló Arévalo
Arantxa Carbó Lacoriqueta
Sergi de la Cruz Díaz
Nabil el Faizi Sayadi
Sònia Gonzalez Pons
Samira Ismaili
Nura Lutfi Royo
Meritxell Mallor Dengra
Èlia Massó Ramón
Ariadna Mor Domènech
Celia Ortega Fernández
Arnau Pagés Saravia
Alan Parra Martínez
Desireè Peinado Galán
Alba Potente Català
Mª Del Mar Puig Nadal
Samir Rabii
Alba Francisca Roig López
Carolina Roy Ureña
Jesús Daniel Tudela
Inés Vázquez Molano
Daniel Adonov Yankulov

Sr. D. Jordi Jacas i Félix. Director de los Servicios Territoriales del Departamento de Economia y Finanzas de Tarragona con los premiados.

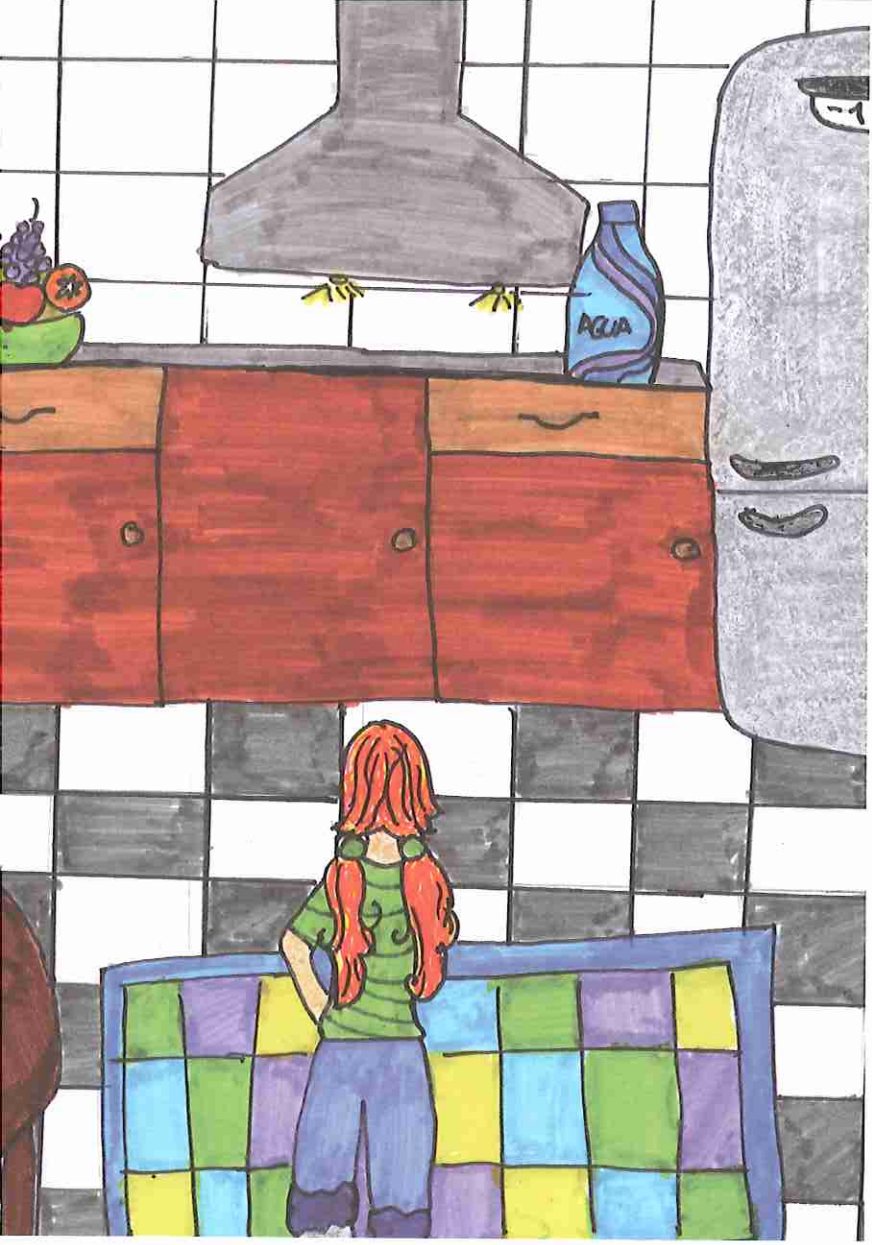
Un día de aprendizaje

UN DÍA DE APRENDIZAJE

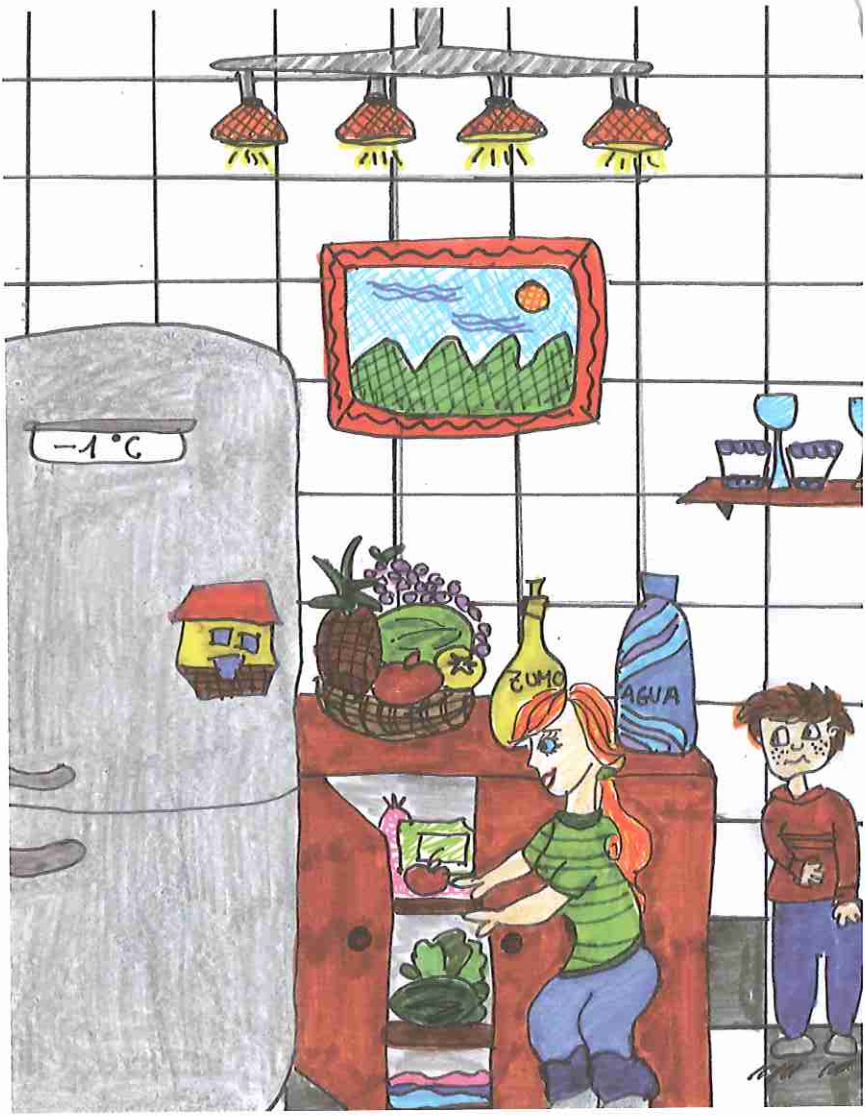




Carlitos, al llegar del colegio, le pregunta a su hermana que importancia tienen las frutas y verduras.



Esther entra en la cocina, y su hermano le sigue.

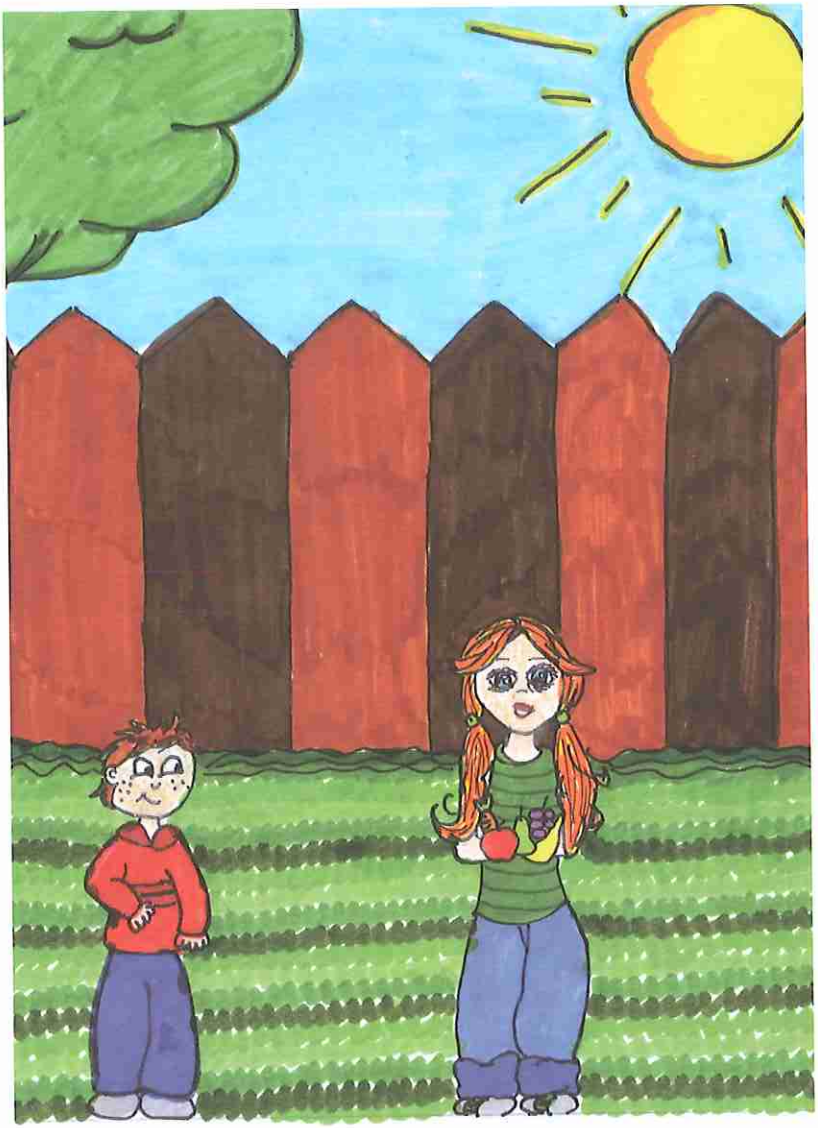


Esther comienza a buscar frutas y verduras par
comenzar a explicarle la importancia de todo
estos alimentos.

Esther coge una manzana y le explica a su hermano unas cosas sobre estos tipos de alimentos.

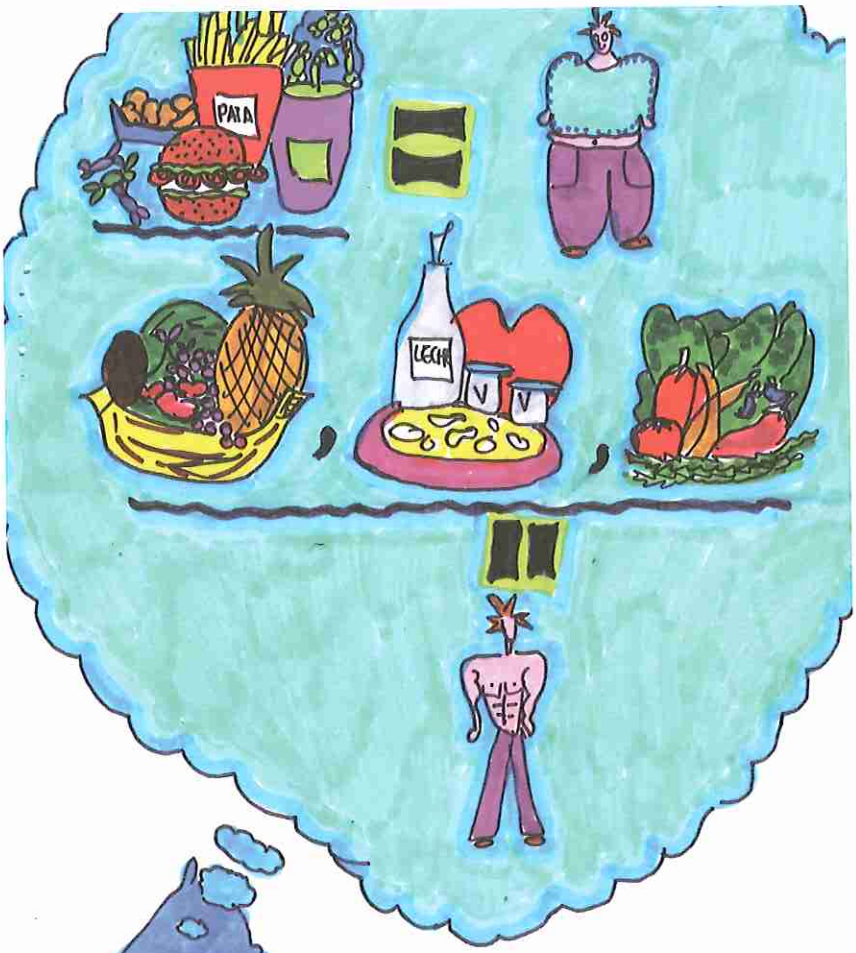
Seguidamente coge una zanahoria, y le explica algunas propiedades de estas verduras.

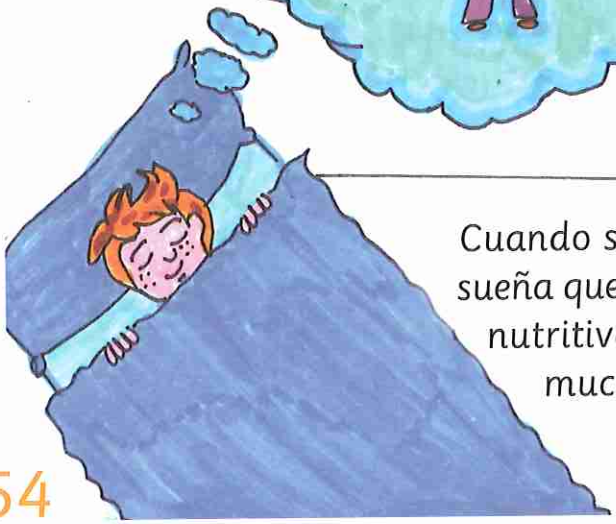
Mientras hacen deporte, Carlitos comprende que la fruta le hace estar más vital.



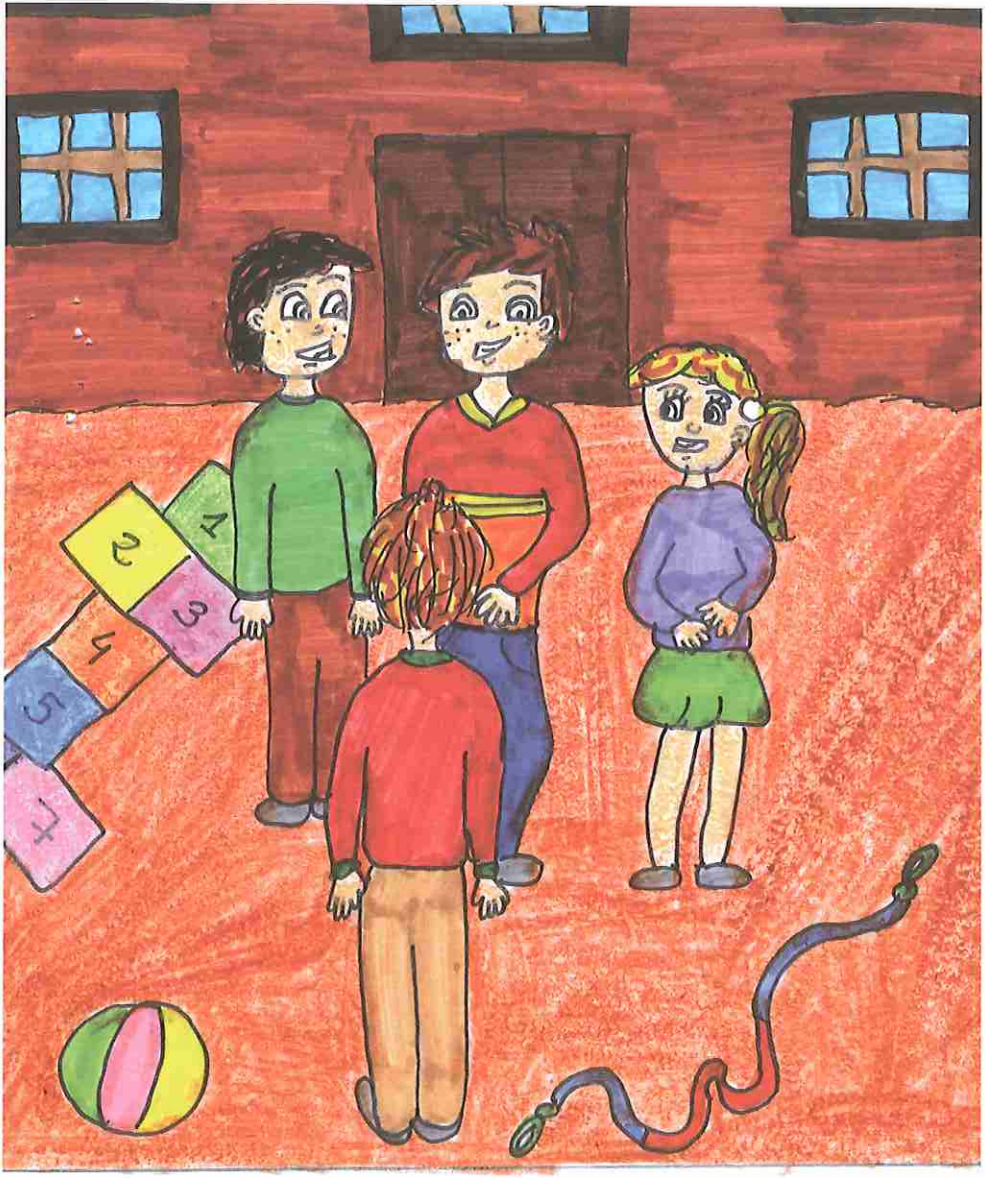
Esther y Carlitos deciden ir a dar una vuelta. En ese rato, Esther aprovecha y le explica a su hermano que hay que comer, como mínimo, cinco piezas de frutas y verduras diarias.

Al llegar a casa, Carlitos se pone a ver la televisión y mientras, piensa en todas las cosas que le ha contado su hermana. Se da cuenta de que las frutas y verduras son importantes.





Cuando se va a dormir, sueña que comer comida nutritiva le hará estar mucho más fuerte.



Al día siguiente, al llegar al colegio, Carlitos le cuenta a sus amigos todo lo que ha aprendido sobre frutas y verduras.

Centro Parque Colegio Santa Ana, Valencia
Directora Pepa Part Martín
Tutora Mª José Mullor
Curso de los autores 1º de secundaria

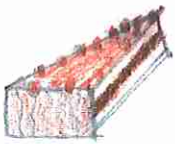
Autores:
Laura Martínez Lucía
Cristina Martínez Griñó
Andrea Motos Garrido
Irene Ciccio Navarro

Ilmo. Sr. D. Carlos Mazón Guixot, Director General de Seguridad Industrial y Consumo de la Conselleria de Empresa, Universidad y Ciencia de la G.V. con los premiados.

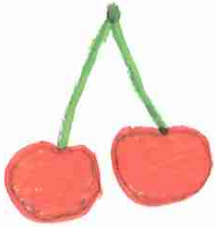
Manolo y sus malos alimentos

MANOLO Y SUS MALOS ALIMENTOS

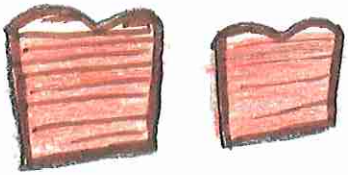
Manolo es un niño que está muy mal alimentado. Sus platos favoritos son: pizzas, hamburguesas, bollos, huevos fritos, mantequilla, tocino, dulces, golosinas, patatas fritas, etc...
A Manolo no le gusta hacer deporte, su entretenimiento preferido es sentarse en el sofá a ver la tele mientras se hincha de palomitas. Tampoco le gusta mucho estudiar ni hacer deberes. Su memoria es bastante reducida, no atiende mucho en clase y a veces se queda hasta dormido. Así que sus notas son bastante malas.
Ya os podéis imaginar como es Manolo: un niño obeso, con los dientes picados de tanto comer dulces.



Su madre está harta de decirle que coma cosas más sanas: leche, huevos, pescado, y sobre todo frutas y verduras.
- ¡Manolo, si comes pescado tendrás más memoria!
- ¡Manolo, si no te alimentas bien se te caerán los dientes!
- ¡Manolo, toma leche si no quieres que se te rompan los huesos!
- ¡Manolo, si no tomas frutas te pondrás enfermo!
Y así cada día la madre le suelta el sermón, pero Manolo no le hace caso.
La madre sabe que todos los problemas de Manolo se deben a su mala alimentación.

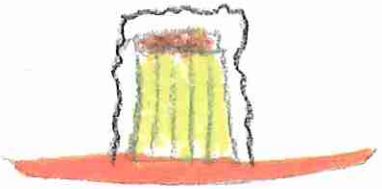


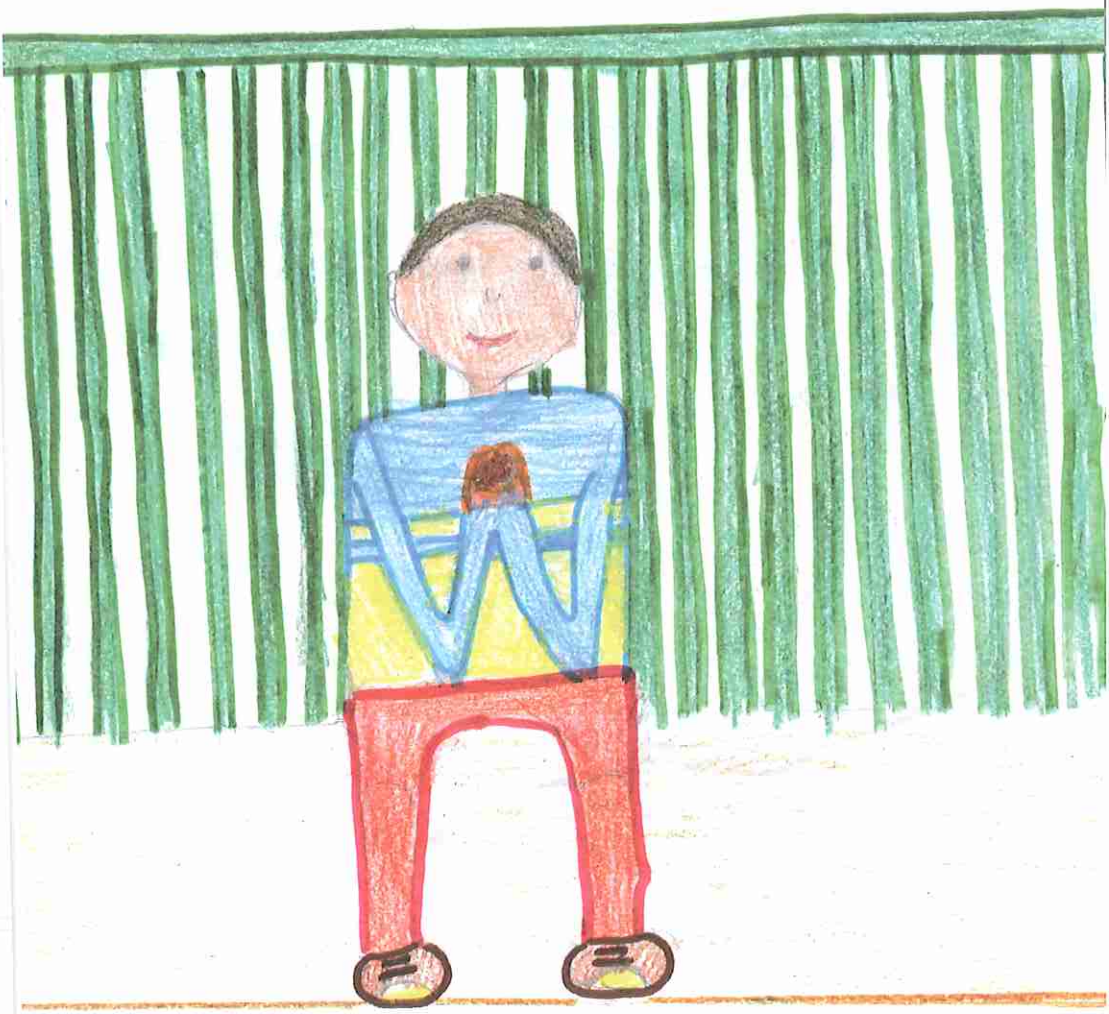
Manolo es muy perezoso. Cada mañana se oyen en su casa los gritos de su madre:
"¡Manolooo!, ¡Manolooo!, ¡levántate ya, que vas a llegar tarde al colegio!!
Su madre le tiene preparado un vaso de leche, una tostada y un zumo de naranja natural lleno de vitaminas. Pero a Manolo no le hace ninguna gracia la comida sana y prefiere tomar un flan de chocolate y unos cruasanes con mantequilla. Así Manolo se marcha al colegio sin energía y con pocas ganas de trabajar, pero eso sí, no falta en su cartera los donuts para el recreo.



Manolo tiene bastante dificultad para entender las lecciones, pero aún así, él no presta mucha atención. Se sienta en la última fila desde donde apenas puede ver la pizarra, y si se aburre demasiado se echa una cabezadita, porque Manolo siempre está cansado. Su asignatura preferida es.... ¡ninguna!. No le gustan las matemáticas, ni leer, ni el inglés, en manualidades no tiene habilidad, tampoco le gusta tocar la flauta, y el deporte lo odia.

A la hora del recreo, sus compañeros juegan en el patio al fútbol, al baloncesto, etc... y Manolo se sienta a ver como sus compañeros corren de una lado para otro, mientras se zampa sus donuts.



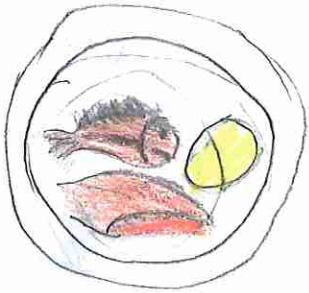


A mediodía, vuelve a casa cargado con la mochila que pesa más que él -¡qué ya es decir!, camina con paso lento y pesado, deseando llegar para ver que ha preparado su madre de comer: puré de verduras y pescado blanco.

¡Puaff qué asco!
Manolo prefería comer otra cosa: huevos fritos con tocino, y de postre, tarta de chocolate. Y así se lo tuvo que preparar su madre.
Después de una comida tan "ligera", se echó un ratito a dormir en el sofá.
Por la tarde merendó un tazón de chocolate con churros. Y para cenar tomó una hamburguesa bien cargada, acompañada de un refresco de cola gigante.
Tanta cola tomó que luego no podía dormir, y se quedó hasta muy tarde viendo la tele.

Y al día siguiente la misma historia: ¡Manolooo!, ¡levántate ya!
Manolo se levantó entre bostezos y fue al baño a tientas, al llegar frente al espejo abrió los ojos y... ¡¡Ahhh!! Manolo quedó aterrorizado al ver que ¡no tenía pelo!, ¡ni dientes!, ¿Qué estaba pasando? Sus ojos estaba hinchados y enrojecidos, y sus orejas eran profundas y negras, parecía un disfraz de Hallowen. No quería que su madre lo viera así. Bajó corriendo y se marchó al colegio sin hacer caso a su madre cuando lo llamó para desayunar.
A su madre le extrañó que llevara una gorra puesta, y que no hubiera dicho ni buenos días.

De camino al colegio notaba que las piernas le fallaban, la mochila pesaba más que nunca, incluso a veces se mareaba. En el colegio no podía escribir porque las manos le tiemblan, la vista le fallaba, y cuando le hablaban los profesores, no entendía nada, era como si le hablaran en chino. Cada vez se encontraba peor. Le preguntaron su teléfono, y su dirección pero no recordaba nada, ni siquiera su propio nombre. Manolo intentaba explicar lo que le pasaba, pero las palabras no venían a su mente, ¡no sabía hablar!, empezó a llorar y a gritar de rabia, pero sus gritos cada vez tenían menos voz, hasta que poco a poco dejaron de oírse, ¡acababa de quedarse mudo!



Manolo estaba asustadísimo, y sus compañeros no salían de su asombro.
Se levantó y salió corriendo por el pasillo, pero no llegó lejos porque sus piernas se quedaron inmóviles y se pegó un batacazo de miedo contra el suelo. Del golpe, empezó a sangrarle la nariz, y ya no hubo forma de parar aquella hemorragia. Manolo se estaba vaciando de sangre como una botella se vacía de vino. Su aspecto era blanco como la nieve, su piel era como el papel, ahora parecía un zombi.
Consiguió ponerse en pie y llegó hasta el patio, pero para más desgracia estaba lloviendo. Su piel "de papel" empezó a mojarse y a deshacerse, Manolo intentaba mantenerla pegada al cuerpo, pero fue inútil, se deshizo entero con el agua.

Estaba desesperado, era su fin. Calló al suelo cuando sus huesos se fueron convirtiendo, uno a uno, en gominola: dedos, brazos, columna, clavículas, cuello, piernas... todos se hicieron tan blanditos que no pudieron sostenerle.

Manolo terminó tumbado en el patio del colegio con los huesos de goma, la piel como papel mojado, sin pelo, sin dientes, sin memoria, y además sordo y mudo. Estando así oyó una voz: ¡Manolooo!, ¡Manolooo!, ¿Se puede saber qué te pasa?, llevo mucho rato llamándote y no me contestas. ¡Levántate de una vez! y baja a desayunar.

Manolo abrió los ojos y tenía pelo, dientes y todo lo demás en su sitio. ¡Todo ha sido una

Manolo estaba feliz, bajó a desayunar y le dijo a su madre:
Quiero leche, tostada y zumo de naranja. Su madre no podía creer lo que oía, pero cumplió su deseo al instante.
Mamá, desde hoy tomaré alimentos sanos, se acabó la comida basura. Quiero comer pescado, legumbres, leche y sobre todo:
FRUTAS Y VERDURAS

Centro Colegio Cristo Crucificado,Elche de la Sierra (Castilla la Mancha)
Directora Isabel Fernandez Rodríguez
Tutor José M. Delgado Rodriguez
Curso de los autores 6º de primaria

Autores
Julia García Serrano
Germán Lozáno Fernández
Rafael Gutiérrez Andrada

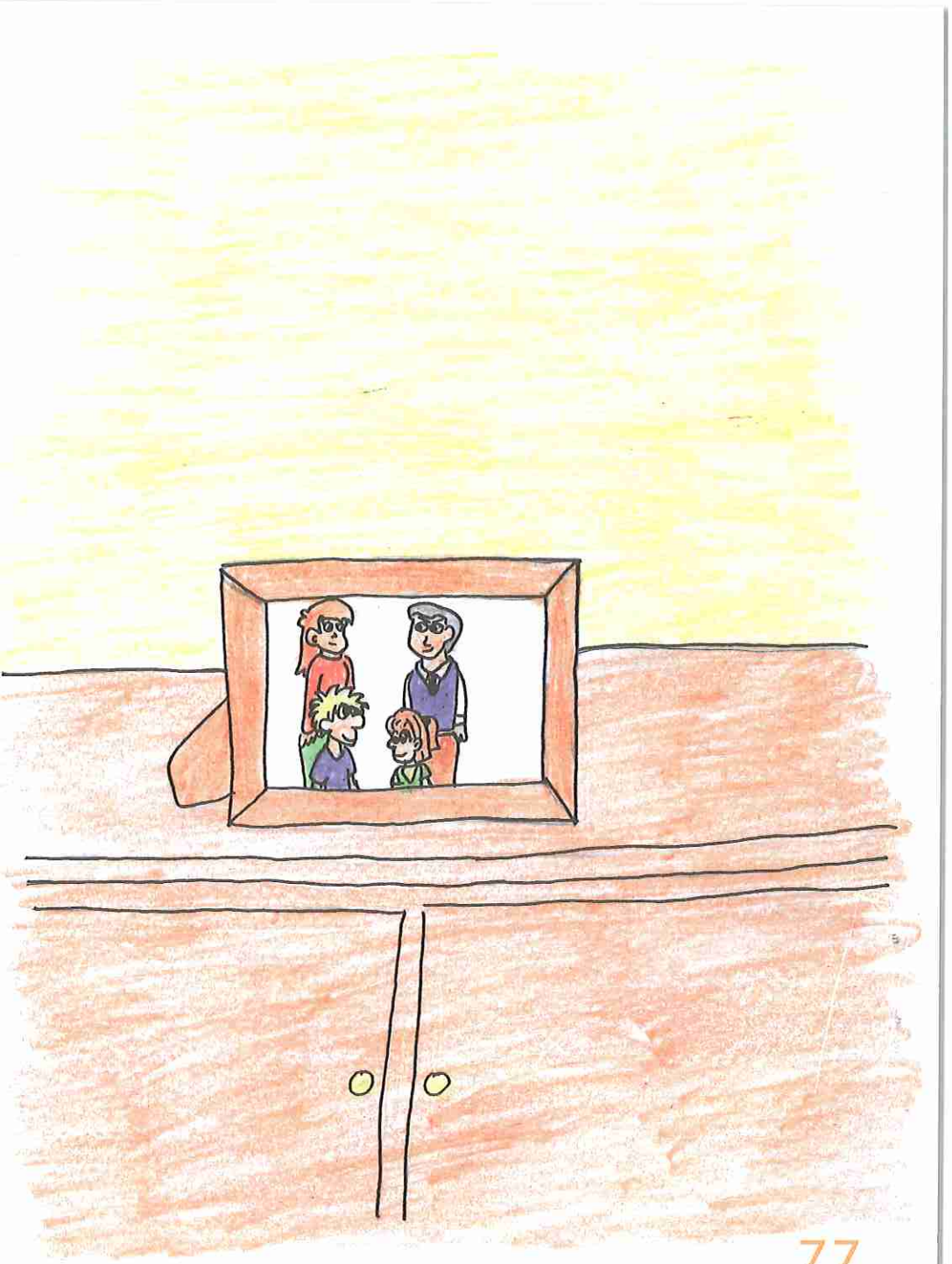
Ilmo. Sr. D. Jesús Montalvo Garrido, Director general de Consumo de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha con los premiados.

Misión: Rescatar a las Vitaminas.

Misión: Rescatar a las Vitaminas

Había una vez, en un lugar no muy lejano, una familia feliz.
Como todas las demás familias, eran alegres, siempre y cuando no los visitaran a la hora de comer, y sobre todo cuando había verduras de primer plato.

Aquella familia estaba compuesta por un padre, una madre y unos hijos.
El primero de ellos se llamaba Daniel, él era un chico normal y corriente, tenía siete años.
Le gustaba mucho comer y por eso era alto y rubio, pero lo que mas odiaba del mundo es que le obligaran a comer verduras.



La segunda hija se llamaba Ana, tenía cinco años, ella era una chica muy inteligente y su afición era pelearse con su hermano. A ella no le gustaba nada el fútbol ni jugar a la consola.

Se podría decir que aquella familia vivía feliz durante todo el día, sin embargo, aquellos hermanos se ponían de acuerdo en la mesa: "No les gustaban las verduras".
Todos los días se repetía esta misma historia, y la misma frase:
-"Mamá que asco, no me gusta lo verde"-

Los dos hermanos siempre acababan llorando sobre la mesa. Que si un día coliflor, que si otro día pimiento... en fin, nada acababa bien.

Una noche cualquiera, su madre les hizo de cena un puré, supuestamente delicioso. Daniel fue indignado hacia la mesa, junto a su hermana, se sentaron juntos y empezaron a quejarse.

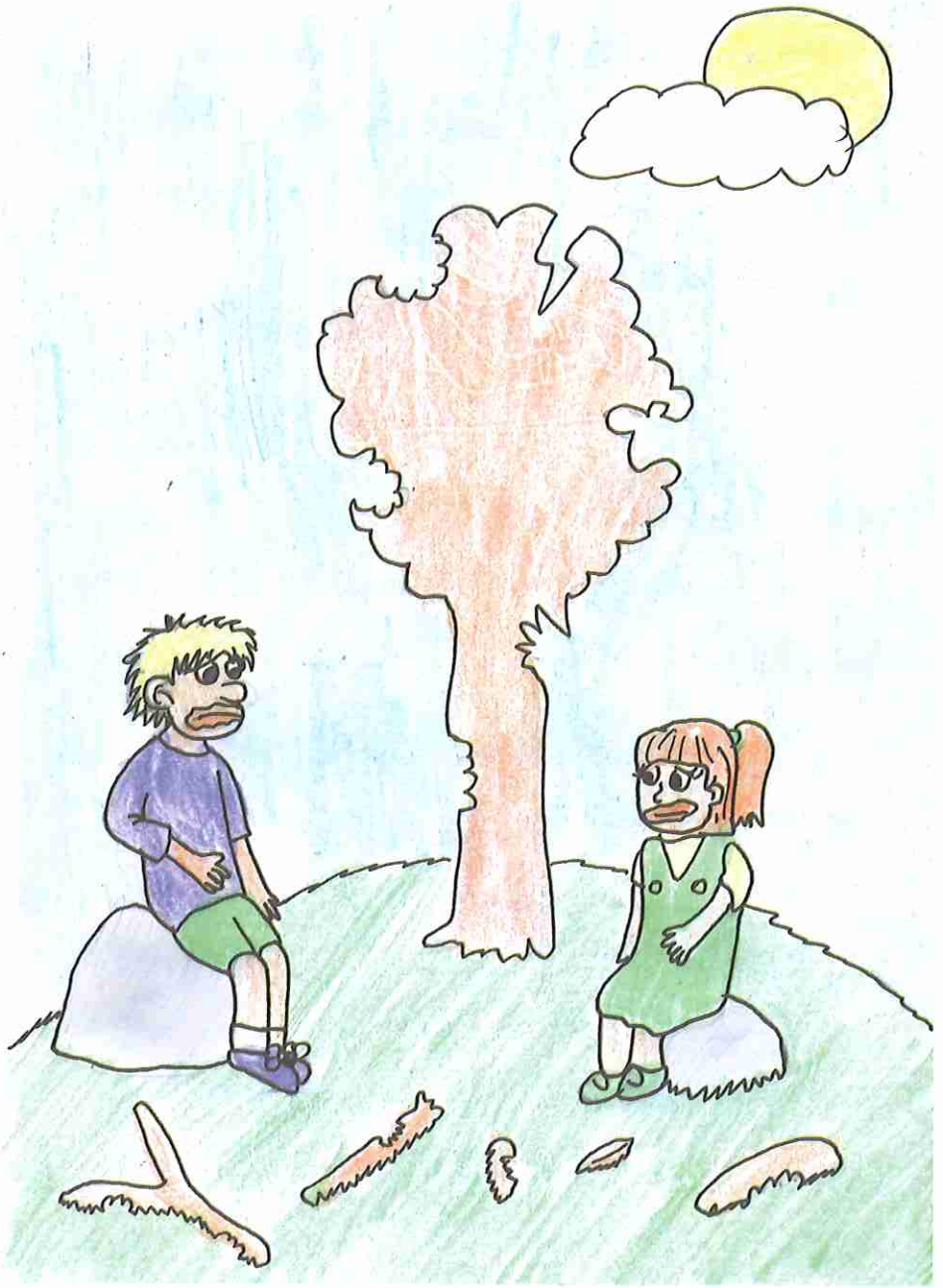
Su madre se tapó los oídos con los dedos y salió de la cocina. Mientras tanto Daniel miraba hacia la encimera, deseando que el puré se convirtiera ¿en un delicioso puré?, no en un filete con patatas fritas; en vez de eso empezó a salir humo azul de la encimera, después de unos segundos sobre la encimera había una bolsa de golosinas.

Daniel y Ana no pudieron resistir a la tentación y las probaron antes de que llegase su madre.

Su madre entraba en la cocina, cuando de repente, se vieron en un prado verde; vieron que aquello no era la cocina.
Daniel cogió a Ana de la mano y empezaron a correr por el prado. Unos olores a regaliz, chocolate, gominolas llenaban el aire, vieron una hermosa colina que tenia un frondoso árbol en la cima, Ana tenía miedo pero Daniel la tranquilizó.

- Ana no te preocupes que yo te voy a cuidar – dijo Daniel. Y echaron a andar hasta el gran árbol. Daniel alzó el brazo y cogió una hoja. Se dio cuenta de que era de ¡chocolate! aquel árbol y empezaron a comer y a comer.

Estuvieron comiendo hasta hincharse y empezaron a encontrarse mal, les dolía la tripa y entonces pensaron que no debían haber comido tantas golosinas. La luna apareció en el cielo y los rayos del sol se escondieron tras las montañas.



Mientras pensaban en que alguien los rescatase, oyeron un revoloteo.

Daniel oyó que aquel ser se detuvo justo detrás de él. Se asomó y se llevó un gran susto... al igual que Ana. No era un pájaro, era un perro con la piel verde y unas alas de color azul. Ana tenía tanto miedo que se agarró a Daniel.

El perro se les acercó y les dijo:
- Hola me llamo Cocoverduras, soy el guardián de las verduras. Vosotros debéis de ser Daniel y Ana ¿verdad?.
Los niños no contestaron, el frío y el miedo los tenían paralizados.

- Oye, que no os voy a hacer daño. Sólo quiero que me ayudéis-, entonces Daniel soltó a Ana y le preguntó a Cocoverdura:

- ¿Dónde estamos? Estábamos en la cocina y de repente aparecimos aquí – Dijo Daniel mientras le temblaba la voz.

- Estais en el mundo de la bruja Caloría. Yo Cocoverdura, os traje hasta aquí para que me ayudéis a rescatar a las vitaminas, que están encerradas en el Castillo de la bruja Caloría, es tan malvada la bruja que hace que los niños coman golosinas y odien las verduras. Yo intenté salvar a las vitaminas... pero los soldados hamburguesas me echaron y me enviaron muy lejos; he pasado por desiertos y mares esperando tener suficiente energía para poder traeros hasta aquí-, Ana soltó a Daniel y le preguntó a Cocoverdura:

- Mi mamá, se pondrá triste- Le dijo Ana.
- No te preocupes ¿Venís conmigo?- Cocoverdura abrió sus alas y Daniel junto a Ana se subieron a Cocoverdura.

Mientras volaban Cocoverdura les pregunto:
- ¿Os gustan las verduras?-
- No nos gustan nada, están feas, tienen un sabor amargo y te dan ganas de vomitar. Además huelen mal.
Cocoverdura se detuvo en el aire y volvió la cabeza.

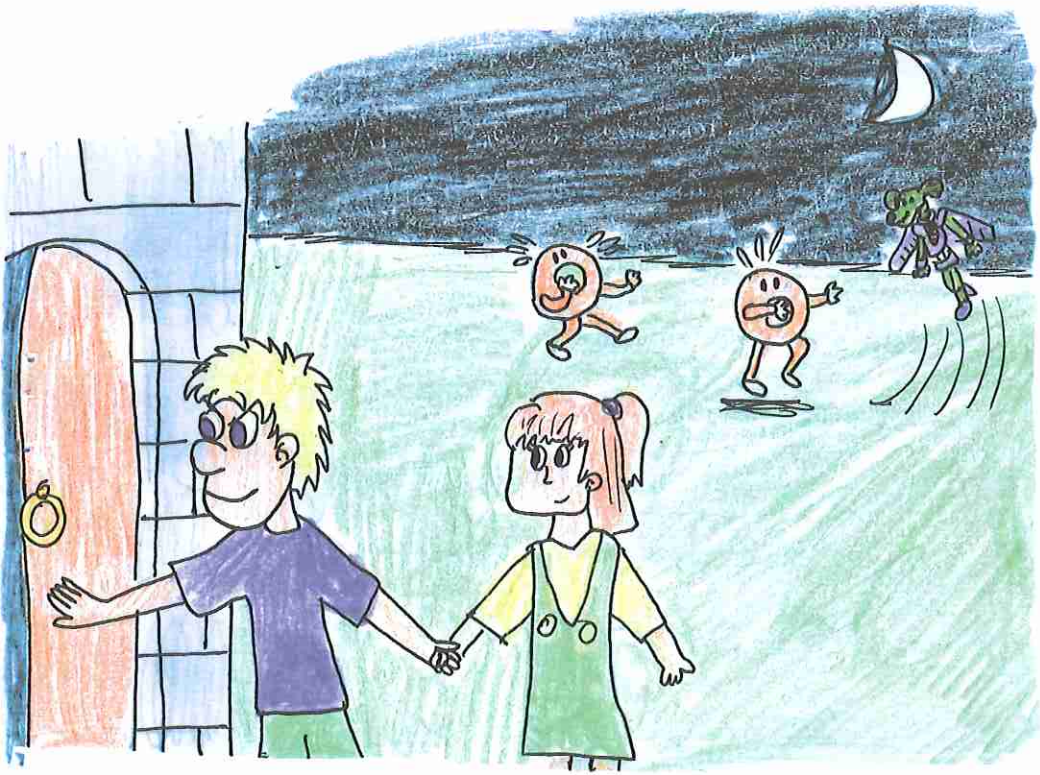
- Son las mejores "Golosinas" que existen. – Continuó volando y dijo, Huelen mal porque quieren espantar a las calorías de la Bruja. Ella hace que los niños se pongan gordos y enfermos. Y si las golosinas huelen bien, es porque tienen calorías y te hacen feo, no creces, te salen granos, te ponen gafas.... Las verduras son muy importantes, si queréis ser listos y guapos. Deberíais tomar todos los días-.

- Yo creo que a partir de hoy nos comeremos todas las verduras que haga mi mamá- Dijo Ana muy contenta.

Al final llegaron al castillo.

- ¿Cómo entraremos? – Preguntó Daniel.
- Creo... que hay dos Donuts en la puerta del Castillo – Dijo Ana.
- Yo los entretendré y vosotros entráis por el pasillo, hasta la escalera, que os conducirá hasta las mazmorras – Dijo Coco.

Echaron a correr, mientras Cocoverdura hacia piruletas ante los Donuts y los entretenía, Daniel y Ana se colaron en el Castillo.



Pasaron escondidos tras una deliciosa planta de crema, se metieron por el pasillo y vieron la entrada a las mazmorras. Entraron y vieron a todas las vitaminas encerradas.

Entonces vieron que había muchas vitaminas, eso quería decir que las verduras tenían muchas vitaminas.

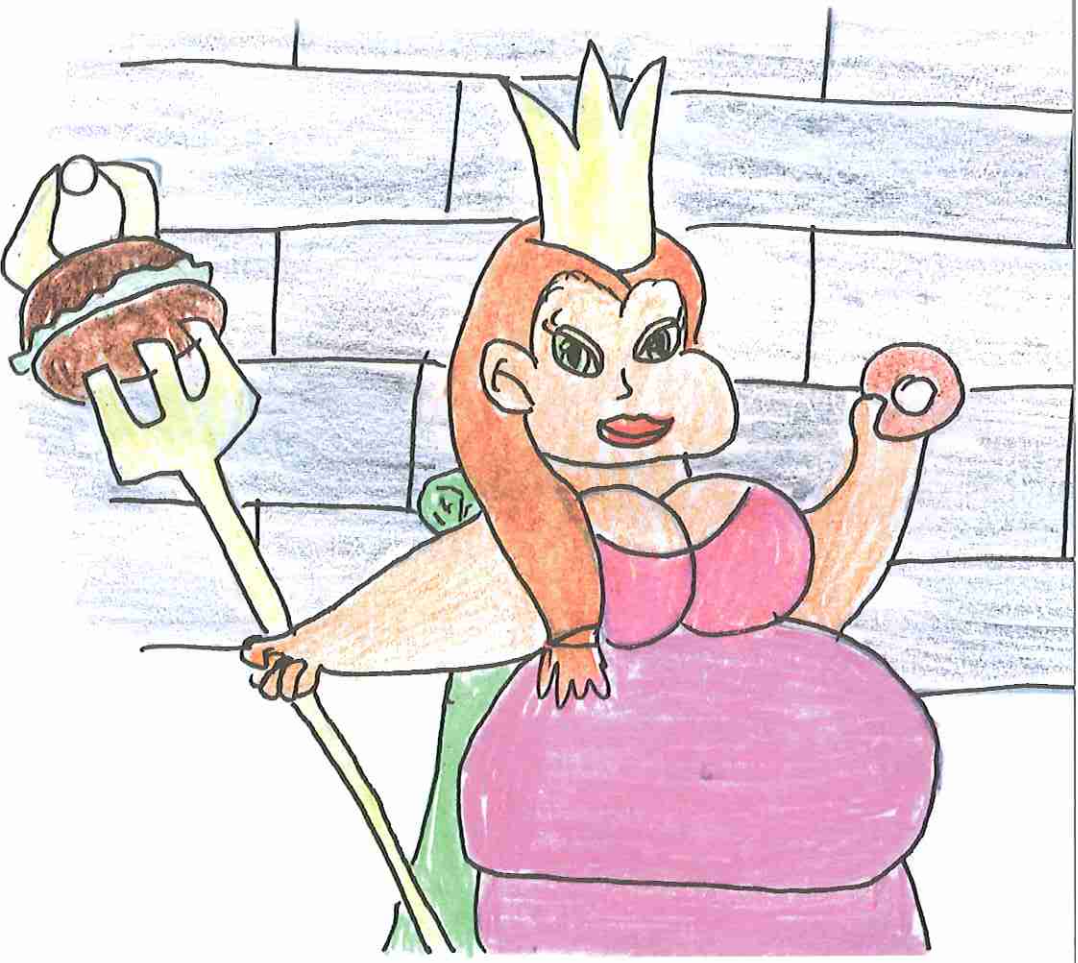
Todas empezaron a gritar de emoción y Daniel les iba abriendo las puertas poco a poco.

Salieron todas corriendo hacia el exterior, allí jugaban y gritaban.

De repente aparecieron los soldados de la Bruja Caloría.

Las vitaminas atacaron y se comieron a todos los soldados.

Entre todo el tumulto apareció la Bruja Caloría.



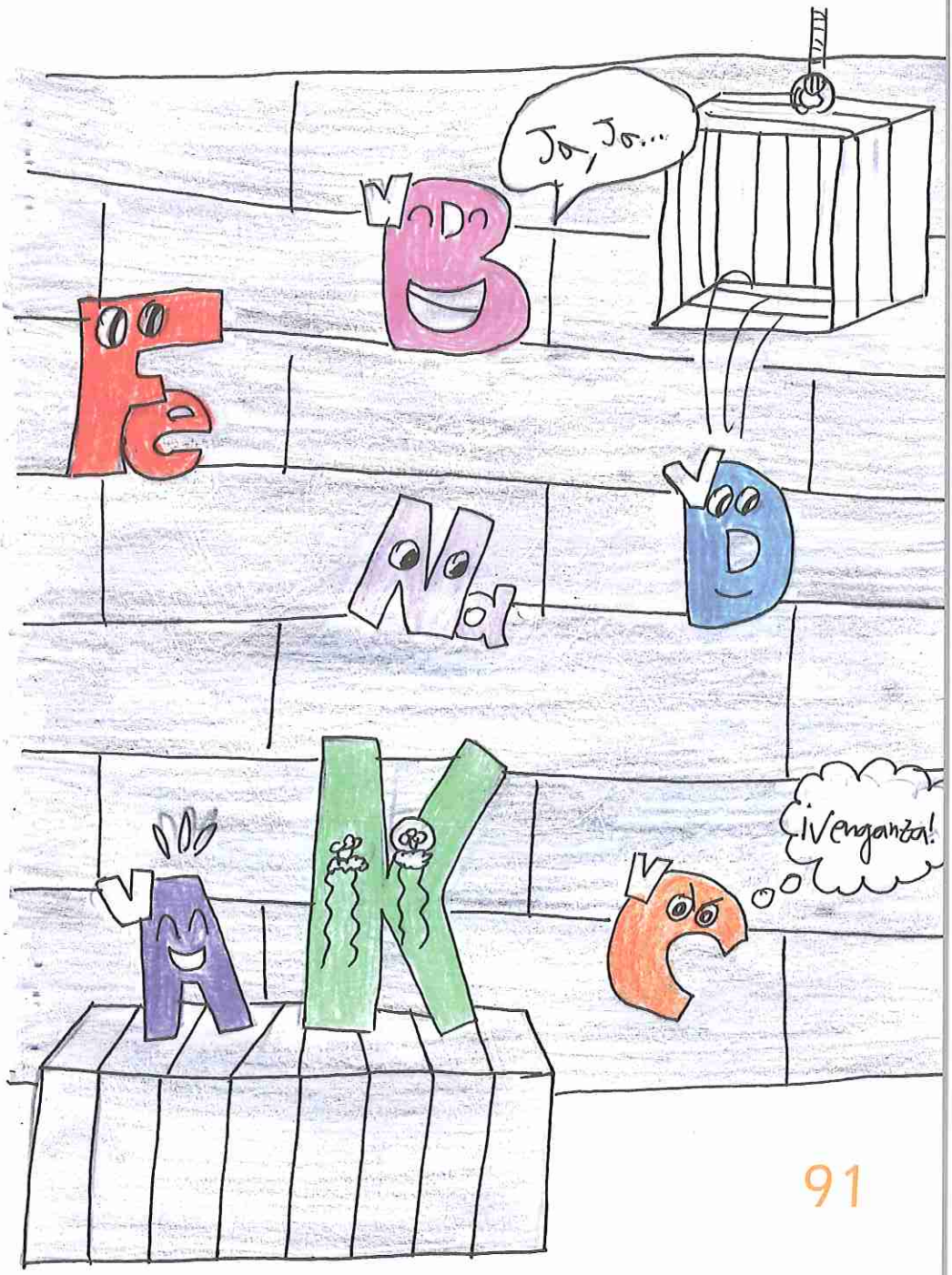
- Ja, ja ¿Creéis que un montonazo de verduras, me puede derrotar? Soy la Bruja Caloría y los niños prefieren comer mis deliciosas golosinas, a una de esas verduras verdes y feas-.

- Que te lo crees tu eso Bruja fea, yo prefiero comer verduras, son mas sanas, y se lo pienso decir a todos mis amigos del cole.

La Bruja parecía enfadada, de repente todas las vitaminas: A, B, C... saltaron sobre la Bruja Caloría, hasta al final hacerla desaparecer y todas empezaron a gritar, mientras aun se oia su voz:

- Volvereeeeeeeé....-

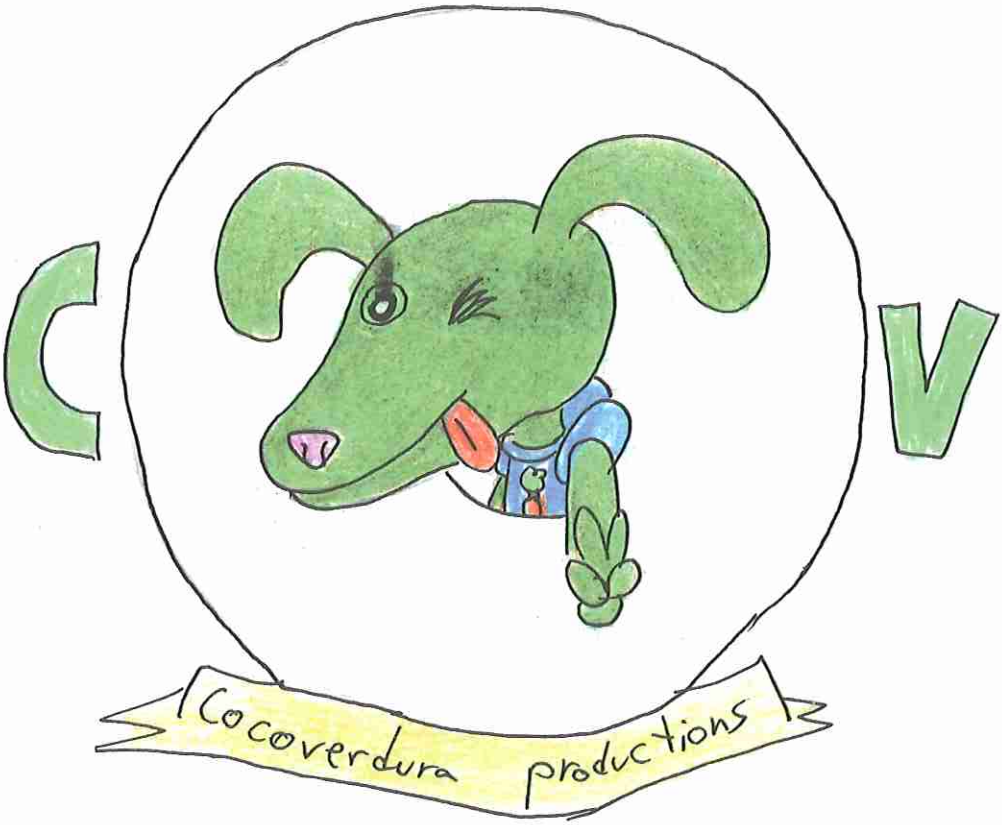
Una vitamina abrazó a Daniel y Ana y los llevó hasta su casa, de repente la vitamina desapareció en el aire diciendo adiós.


Jo, Jo...
Fe
B
Na
D
A
K
C
¡Venganza!

Se encontraron de nuevo en la cocina ante un delicioso plato de puré, con esas sabrosas judías. De repente se podía ver la cara de Cocoverdura despidiéndose y dando las gracias.

...

Ana y Daniel aprendieron que las verduras son muy importantes, y a partir de aquella aventura se comieron siempre las verduras. Con las esperanzas puestas en Cocoverdura, en que algún día volviera con el fantástico mundo de las vitaminas A, B, C y D... y muchas otras más.



Con este cuento pretendemos que todos los niños y niñas se animen a comer verduras. ¡Recordad! Las verduras son la mejor golosina. Comed verduras y, quien sabe, quizá os encontréis con Cocoverdura...

Centro Colegio La Inmaculada, Yecla (Región de Murcia)
Directora Fco. José Morales Yago
Tutora Juana Mª Ruiz Puche
Curso de los autores 2º de secundaria

Autores
Sara Ortuño Lorente
Gabriel Puche Palao
Alvaro Soriano Villascusa

Ilmo. Sr. D. José Gabriel Ruiz Gonzalez, Director General de Consumo de la Región de Murcia, con los premiados.