

UNA PELEA SALUDABLE

¡HOLA! MI NOMBRE ES TOMÁS Y VIVO EN UN PUEBLITO LLAMADO SAN ANTONIO DE LITÍN. TENGO 10 AÑOS Y VOY A QUINTO GRADO.

LES QUIERO COMPARTIR UNA HISTORIA SOBRE LO QUE OCURRIÓ EN MI COCINA HACE ALGUNOS DÍAS. UNA NOCHE EN LA QUE NO ME PODÍA DORMIR, COMENCÉ A ESCUCHAR UNOS EXTRAÑOS RUIDOS, PROVENIENTES DE LA COCINA. ERAN COMO SUSURROS... AUNQUE TENÍA UN POCO DE MIEDO, FUI DESPACITO A VER QUE SUCEDÍA.



¡NO LO PODÍA CREER!! TODAS LAS VERDURAS Y ESPECIAS
QUE MI MAMÁ USA PARA HACER LA COMIDA ESTABAN
REUNIDAS SOBRE LA MESAADA.

DECÍ ESCONDERME PARA VER QUE ERA LO QUE
ESTABA PASANDO.

ESTABAN LA CURCUMA, EL JENGIBRE Y LA CHÍA
DISCUTIENDO CON EL ARROZ, LA HARINA DE MAÍZ Y LA
ACELGA. DEBATÍAN SOBRE QUIEN ERA LA MEJOR DE TODAS.

LA CHÍA DECÍA QUE ELLA ERA LA MEJOR, YA QUE
PROPORCIONABA UNA GRAN FUENTE DE OMEGA 3, AYUDABA A
PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO Y A HIDRATAR EL CUERPO.

¡NO, NO! DECÍA EL JENGIBRE. ¡YO SOY MEJOR! PUEDO
AYUDAR A COMBATIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS
Y PROBLEMAS DIGESTIVOS. POR ESO, CUANDO A ALGUIEN DE
LA FAMILIA LE DUELE LA GARGANTA ENSEGUIDA
RECURREN A MÍ.

¡NO LO SUEÑES! DIJO EL ARROZ. A MÍ ME UTILIZAN
MUCHO MÁS SEGUIDO QUE A VOS. ESTOY PRESENTE EN
MUCHAS DE SUS COMIDAS YA QUE APORTO ENERGÍA
Y FIBRA. ADemás DE MINERALES COMO EL CALCIO Y
EL HIERRO.

¡MENTIROSO! ¡SIN MI NO SERÍAS NADA! DIGO LA CURCUMA. SIEMPRE QUE TE HACEN ME USAN PARA CONDIMENTARTE, YA QUE FORTALEZCO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, AYUDO A LA DIGESTION Y DETENGO EL STRESS. ADENAS MI HERMOSO COLOR EMBELLECE TODAS LAS COMIDAS.

YO NO NECESITO DE TÚ COLOR. DIGO LA HARINA DE MAIZ. SIN AYUDA DE NADIE PROPORCIONO MUCHAS VITAMINAS Y MINERALES QUE APORTAN UN ALTO VALOR ENERGÉTICO, Y SOY MUY RICA EN CARBOLENOS QUE LUCHAN CONTRA LA OXIDACION CELULAR Y MEJORAN LA VISTA.

YO TENGO TODO ELO QUE USTEDES DICEN Y MAS! DIGO LA ADELGA. REFUERZO LOS HUEJOS, EVITO EL ESTREÑIMIENTO Y COMBATO LA ANEMIA. ¡POR ESO SOY MUCHO MEJOR QUE USTEDES!

Y ASI SIGUIERON CON MAS Y MAS ARGUMENTOS, ELEVANDO DE A POCO SUS VUCES HASTA QUE YA NO SE ESCUCHABAN ENTRE ELLAS,

Y FUE ALLI CUANTO DECIDI INTERVENIR EN LA CONVERSACION.

¡DÉJENSE DE PELEAR! DIJE. NINGUNA ES MÁS IMPORTANTE QUE OTRA. TODAS BENEFICIAN DE DISTINTAS FORMAS A NUESTRO ORGANISMO, POR ESO NO MAMA UTILIZA UN POCO DE CADA UNA, EN LAS COMIDAS.

NO PODRÍAMOS VIVIR SOLO DE ACELGA O DE CHIA, NECESITAMOS MUCHAS VARIEDADES DE ALIMENTOS PARA QUE NUESTRO CUERPO FUNCIONE CORRECTAMENTE, Y ASÍ DE PACITO SE FUERON CALMANDO Y COMPRENDIERON LA IMPORTANCIA QUE TENIA CADA UNA SIN DESMERECEER A LAS DEMÁS.

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE RADICA EN LA VARIEDAD Y CALIDAD DE ALIMENTOS QUE CONSUMAMOS. EL CONSUMO DE PLANTAS

EN SUS DIVERSAS VARIEDADES Y FORMAS NOS APORTAN INNUMERABLES BENEFICIOS A NUESTRA SALUD.

