

'Un cuento antes de ir a dormir ''

### La buena alimentación

!!!Todos los días una barra de pan con chorizo para almorzar!!!, !!!Pero bueno!!!

Eso es, todos los días lxs gigantxs sacaban su barra de pan con chorizo y... !!!Toma ya!!!, el almuerzo en el comedor. No sólo comían rápido, además siempre querían repetir y solo de lo que les gustaba ¡¡¡Vaya glotonería!!!

Las y los niños habían empezado a fijarse, bocata del rico, muchas chuches a la tarde y claro, comenzaron a quejarse a sus padres y madres

- *¡¡Jopelines!!! yo tengo que comer acelgas y manzanas y chuches solo me dejáis el finde y lxs gigantxs todos los días pueden comer rico* -decían las y los niños-.

Las familias estaban preocupadas. Saben que alimentarse bien es súper importante para crecer con salud y que ellas son las responsables.

Una mamá se había fijado que no sólo comían mal y muchas chuches, sino que además la ropa les empezaba a estar un poco justa y claro, si seguían así, iban a llegar las fiestas y como iban a hacer para salir a bailar ¿Quién los va a poder levantar?

Esa misma tarde una mamá habló con otras y entre todas prepararon un plan.

A la mañana siguiente camino del cole pararon a lxs gigantxs y les pidieron que cambiaran sus bocatas de chorizo por unas frutas que ellas habían preparado y que así darían ejemplo, que alguna mañana sí que era bueno comer bocata pero que tenían que variar y alimentarse bien.

Lxs gigantxs no estaban dispuestos a hacer ese cambio y sin hacer caso siguieron sin coger la fruta.

Nadie se sorprendió, esperaban que hicieran eso, así que rápidamente pusieron en marcha su siguiente plan.

Esa misma tarde llamaron a todos los chicos y chicas de la comparsa y les contaron lo que estaba pasando y como creían que, para cuando llegarán las fiestas, nadie iba a poder levantarlos.

Esperaron pacientemente a que loxs gigantxs llegarán a su casa. Venían muy alegres con sus bolsas de chuches, con patatas fritas y muchos refrescos.

- *Buenas tardes* -dijeron quienes allá esperaban-.
- *Buenassss* -contestaron muy alegres lxs gigantxs-. *Veníamos con nuestras chuches para ver la tele y descansar que estamos agotadx.*
- *Agotadx?* -les contestaron- *Normal, no os dais de cuenta que con esa alimentación tan mala que lleváis no sólo vais a estar agotadx todo el día, además estáis engordando y no os vamos a poder bailar. Tenéis que hacer caso o nos quedaremos sin gigantxs estas fiestas y eso no les podéis hacer a las y los niños.*

Lxs gigantxs no querían dar su brazo a torcer.

- *Esto no es por lo que comemos, es porque hacemos muchas cosas y cansan* -se quejaban-.

- *Vale de excusas -se enfadaron un poquito las y los porteadores-, vamos a salir a la calle a ensayar un rato y ya veremos qué pasa.*

Con mucha pereza lxs gigantxs salieron a ensayar. Cuando las y los porteadores intentaron levantarlos para bailar... ¡¡NO PODÍAN!! pesaban demasiado.

Lxs gigantxs comprendieron que era hora de poner de su parte, que tenían que hacer caso, porque era cierto que no sólo se sentían cansadíssimxs sino que ya no les podían levantar y eso sí que era un desastre, con lo que les gustaba bailar y salir por el pueblo.

Aquella tarde entre todos y todas prepararon un menú sano, se tenía que comer de todo, fruta verdura y algún día bocata de chorizo y también el finde les dejaban comer unas cuantas chuches. Todo es bueno si no abusas.

Eso sí, con la buena alimentación no sólo volvieron a su peso, y ya no había problemas para levantarlos y bailarlos todas las mañanas, sino que además ya no se encontraban cansadx.

Por eso, niños y niñas, la alimentación es tan importante que tenéis que comer de todo para estar fuertes y saludables, aunque alguna vez comáis chuches. Por eso hay que hacer caso a las mamás y papás cuando no os dejan comer mucho dulce o cuando os dan verduras y frutas porque lo hacen por vuestro bien.

Que tengáis gigantes sueños. ¡¡¡¡Buenas noches!!!!