

Una vida sin verduras

Preescolar Gandhi, turno matutino.

C.C.T. 15EJN0575T

ZONA ESCOLAR J191

SUBDIRECCIÓN REGIONAL

NEZAHUALCÓYOTL

El porqué de la historia.

En la experiencia docente y directiva he observado y compartido con mis compañeras docentes que la mayoría de los alumnos durante una actividad, identifican y seleccionan los alimentos nutritivos o chatarra, pero no hay una reflexión sobre la selección de los alimentos, ni una discriminación hacia lo no nutritivo en la realidad, por ello este conocimiento no es aplicado en su vida cotidiana, pues consumen cosas no nutritivas, como embutidos, dulces, frituras, alimentos fritos y con alto contenido en grasas saturadas, jugos y refrescos. Pero sobre todo se observa casi nula la ingesta de verduras en la realidad del aula, es por ello que esta historia toca el tema intentando provocar reflexión sobre su alimentación y responsabilidad con su cuerpo, intenta crear una motivación para comer saludable por convicción y con conocimiento de la importancia de hacerlo, así como crear una necesidad de información acerca de la desnutrición ya que a lo largo de mi carrera he observado muchos casos de desnutrición infantil, que lamentablemente afectan al aprendizaje.

Texcoco, México a 4 de Junio del 2020.

Autor: María Ivette Ramagnoli Zaletas

Ilustraciones: María Nohemí Emeterio Flores

María Ivette Ramagnoli Zaletas

Lafo odiaba las verduras, cuando su mamá le servía brócoli, se imaginaba un verde bosque con serpientes y coyotes que querían comérselo y simplemente no podía ni siquiera probarlo.

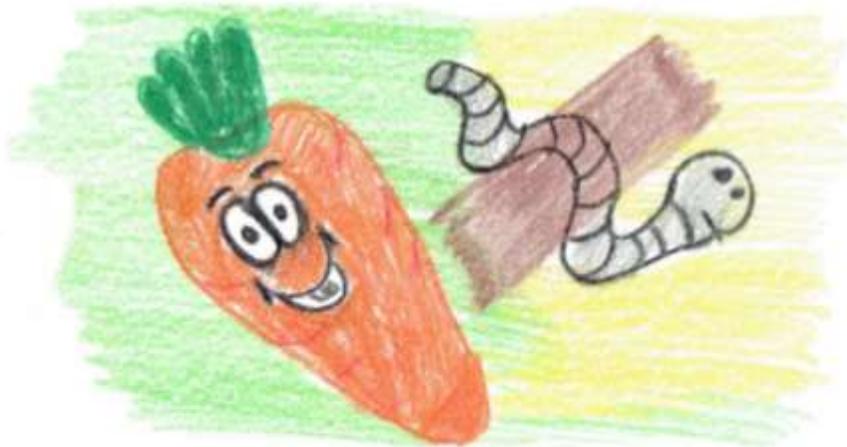
Una vida sin verduras



Ilustración: María Noheми Emeterio Flores



Cuando su mamá le servía zanahoria, al intentar dar una mordida, se imaginaba que estaba comiéndose un duro pedazo de madera que sabía a tierra con gusanos y eso hacía imposible siquiera probarla.



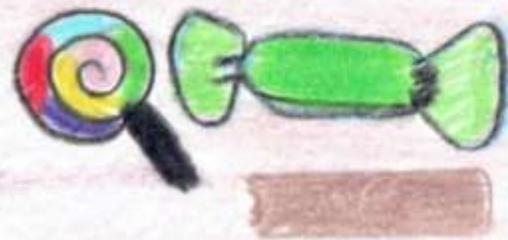
Cuando en la escuela le servían sopita con calabaza, se imaginaba que era vómito de dinosaurio y por más que lo intentaba, no se podía comer aquella cosa tan asquerosa.



Una vez en la fiesta de Beto, les dieron a todos los niños papas a la francesa, pero cuando Lalo quiso probarlas, se imaginó que eran unos gusanos amarillos con cabeza café que se movían y decían, ¡CÓMEME!, ¡CÓMEME!. Y así pasaban cosas parecidas con los chayotes, las berenjenas, el betabel, y ni hablar siquiera de la terrible coliflor.



Pero eso sí, Lalo amaba los chocolates, las paletas de caramelo, los durvalines, y sus favoritos por supuesto... los chicles.



Así comió Lalo muchos días, hasta que un martes, sintió un dolor muy fuerte en su estómago, y sucedió su peor pesadilla... un vómito color verde, espeso, ¡Apestoso!, ¡Asqueroso! Y creyó ver unos gusanos que nunca se había comido, todo eso, salió de su cuerpo, aunque siempre se había cuidado de no comer cosas asquerosas como las verduras.



Su mamá espantadísima lo llevó al doctor, el médico le revisó el abdomen y estaba muy inflamado, le tomó la temperatura, le revisó los oídos, y el color en la palma de sus manos, lo midió y lo pesó, después movió la cabeza de manera negativa con un gesto de preocupación y confesó _Lo que sucede con Lalo es que está desnutrido_.



Lalo miró como su madre hacía una cara de sorpresa, como si estuviera pasando ¡Algo terrible! y pensó, Tengo gusanos adentro, deben ser como esas serpientes que me imaginé en el bosque de brócoli, pero ahora . . .viven en mi panza. Entonces no pudo más y gritó, ¡Que ascoooooooooo! Y volvió a vomitar.

El médico le explicó a Lalo que la desnutrición es una enfermedad grave, que se padece cuando tu cuerpo está escaso de vitaminas, minerales y proteínas. Que cuando no comes frutas, verduras, carne y pescado de forma variada tu cuerpo presenta debilidad, cansancio, dolor, inflamación, sueño, y un desarrollo deficiente, es decir, no creces como deberías, te quedas chaparrito.



Lalo se armó de valor y le contó al doctor como odiaba comer verduras, y todo lo que se imaginaba cuando iba a comerlas, entonces el médico le dio una gran idea.



Cuando comas verduras imagina como todo tu cuerpo está feliz de recibir el alimento que necesita, tus huesos bailan de emoción cuando tomas leche, porque les da calcio y así no se rompen cuando te caes, tu cabello brilla y se pone sedoso cuando comes zanahoria, tus ojos verán mejor cuando comas espinacas, acelgas y lechuga, y por supuesto harán una fiesta viendo con muchos hermosos colores.



A partir de ese momento, Lalo decidió empezar a imaginar diferente y darle a su cuerpo lo necesario para sobrevivir y estar nutrido, pues cuando crezca, quiere ser grande como su papá, fuerte, como su tío Marcos, rápido, como su abuelo Raúl y muy inteligente, como su mamá y eso, solo lo lograría comiendo más verduras, frutas, y todo lo demás.



Papá

Abue.
Raúl

Ahora cuando mamá le sirve brócoli, se imagina como su corazón late más fuerte porque está comiendo vitaminas y minerales, que lo harán crecer sano y fuerte y le ayudarán a no vomitar nunca, pero nunca, pero ¡Nucaaaaaa! Más.



Acerca de la historia.

En la experiencia docente he observado que la mayoría de los alumnos durante un diálogo o actividad saben distinguir alimentos nutritivos y chatarra, pero no mencionan el daño que los últimos le hacen al cuerpo, por ello este conocimiento no es aplicado en su vida cotidiana, pues se alimentan de cosas no nutritivas, como embutidos, dulces, frituras, alimentos fritos y con alto contenido en grasas saturadas, jugos y refrescos. Pero sobre todo se observa casi nula la ingesta de verduras, en la generalidad, es por ello que esta historia toca el tema intentando provocar una reflexión y responsabilidad interna con su cuerpo, para comer saludable por convicción y con conocimiento de la importancia de hacerlo, así como las consecuencias de la desnutrición.