

FELICILANDIA



Había una vez un lugar muy triste llamado “Tristelândia”, en el que solo existían golosinas, frituras, galletas, bebidas, tortas y pasteles para comer.

En un comienzo todos estaban felices, pero al pasar el tiempo los niños empezaron a sentirse cansados y adoloridos, ya no tenían tanta energía y fuerza para salir a jugar como lo hacían antes y sus dientes estaban llenos de caries.



Un día llegó un duende y viendo este lugar dijo sorprendido:

-¿Qué pasa aquí? ¿Porqué los niños ya no están felices, no saltan ni corren como lo hacían antes?

Mirando y mirando el duende comenzó a darse cuenta de lo que pasaba en ese lugar...

-¡NO HAY COMIDA SALUDABLE!- gritó el duende.



Una niña llamada Juanita que estaba cerca lo escuchó y dijo:

-¿Comida saludable? ¿Qué es eso?

-Comida que le hace bien a tu cuerpo y te da energías para crecer, jugar, saltar, correr, bailar, cantar y hacer todas esas cosas que tanto les gusta y divierte.- respondió el duende.

-¿Y cuál es esa comida?

-¡Ven conmigo y te lo mostraré!



El duende guió a Juanita a un lugar maravilloso, lleno de: frutas y verduras de todos los colores, leche, pollo, pescado, huevo, arroz, fideos, pan y donde los niños eran felices; reían, jugaban unos con otros llenos de energía... No estaban gorditos y sus dientes eran fuertes y sin caries.



De esta manera Juanita comprendió que comiendo frutas, verduras, tomando leche y agua y menos dulces y golosinas, iba a recuperar sus energías.

Podrían volver a jugar, saltar y a ser un lugar feliz llamado "Felicilandia".

FIN

