

DIEGO ALEJANDRO SOCHA.

EL BANQUETE DE COLORES.

Había una vez en el pequeño pueblo de Alegría, donde la vida transcurría en armonía y los colores de las casas se mezclaban con la vibrante paleta de los campos. En este lugar, la alimentación adecuada era una práctica fundamental, guiada por la sabiduría de la Abuela Carmen.

Un día, en la escuela del pueblo, la maestra Isabel notó que los niños no estaban tan activos como de costumbre. Les preguntó sobre sus comidas y descubrió que algunos se saltaban el desayuno y otros llevaban loncheras repletas de golosinas. La preocupación se instaló en el rostro de la maestra, quien decidió abordar el problema.

Isabel invitó a Abuela Carmen a la escuela para compartir su conocimiento sobre la alimentación adecuada. La abuela enseñó a los niños sobre la importancia de los alimentos saludables y coloridos. Les habló de frutas y verduras como tesoros que cada uno debía descubrir.

Los niños se entusiasmaron con la idea y organizaron un evento especial: "El Banquete de Colores". Cada niño debía traer un platillo lleno de colores y compartirlo con sus compañeros. El día del banquete, las mesas se llenaron de arcoíris comestibles: manzanas rojas, zanahorias anaranjadas, espinacas verdes y plátanos amarillos. En medio de la celebración, un niño llamado Tomás, que solía llevar loncheras llenas de galletas y chocolate, probó una jugosa sandía por primera vez. Sus ojos se iluminaron, y su sonrisa se extendió de oreja a oreja. Se dio cuenta de que la comida sana también podía ser deliciosa.

La historia corrió por el pueblo, y pronto, las familias se sumaron a la iniciativa. La abuela Carmen ofreció talleres sobre cocina saludable, y los padres aprendieron a preparar comidas equilibradas para sus hijos. El mercado del pueblo se llenó de clientes emocionados por probar nuevas frutas y verduras.

Así, el pueblo de Alegría se transformó en un lugar donde los niños crecían fuertes y saludables gracias a una alimentación adecuada. La maestra Isabel, la abuela Carmen y los habitantes del pueblo entendieron que cuidarse a través de la comida no solo era importante para el bienestar físico, sino también para fortalecer los lazos comunitarios y mantener viva la alegría que caracterizaba a su hogar.