

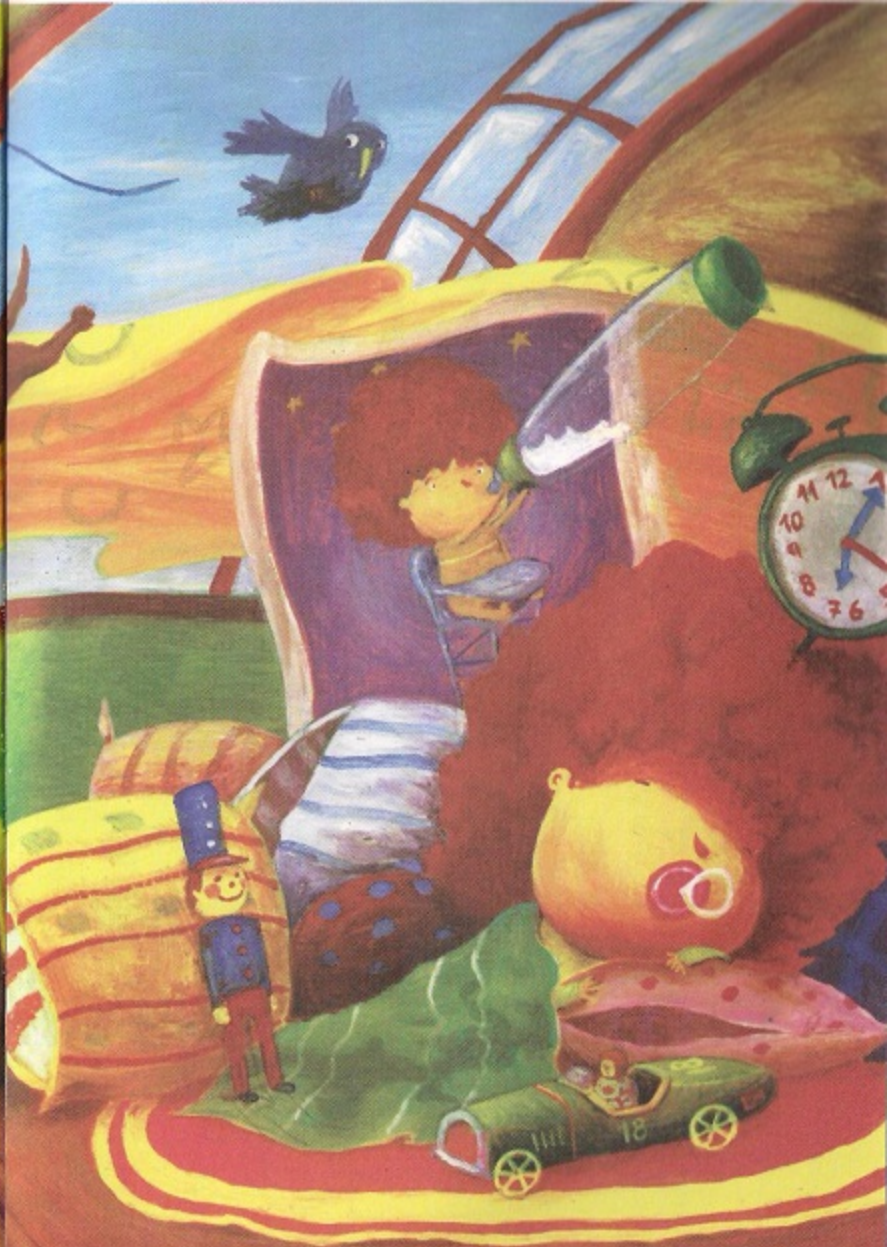
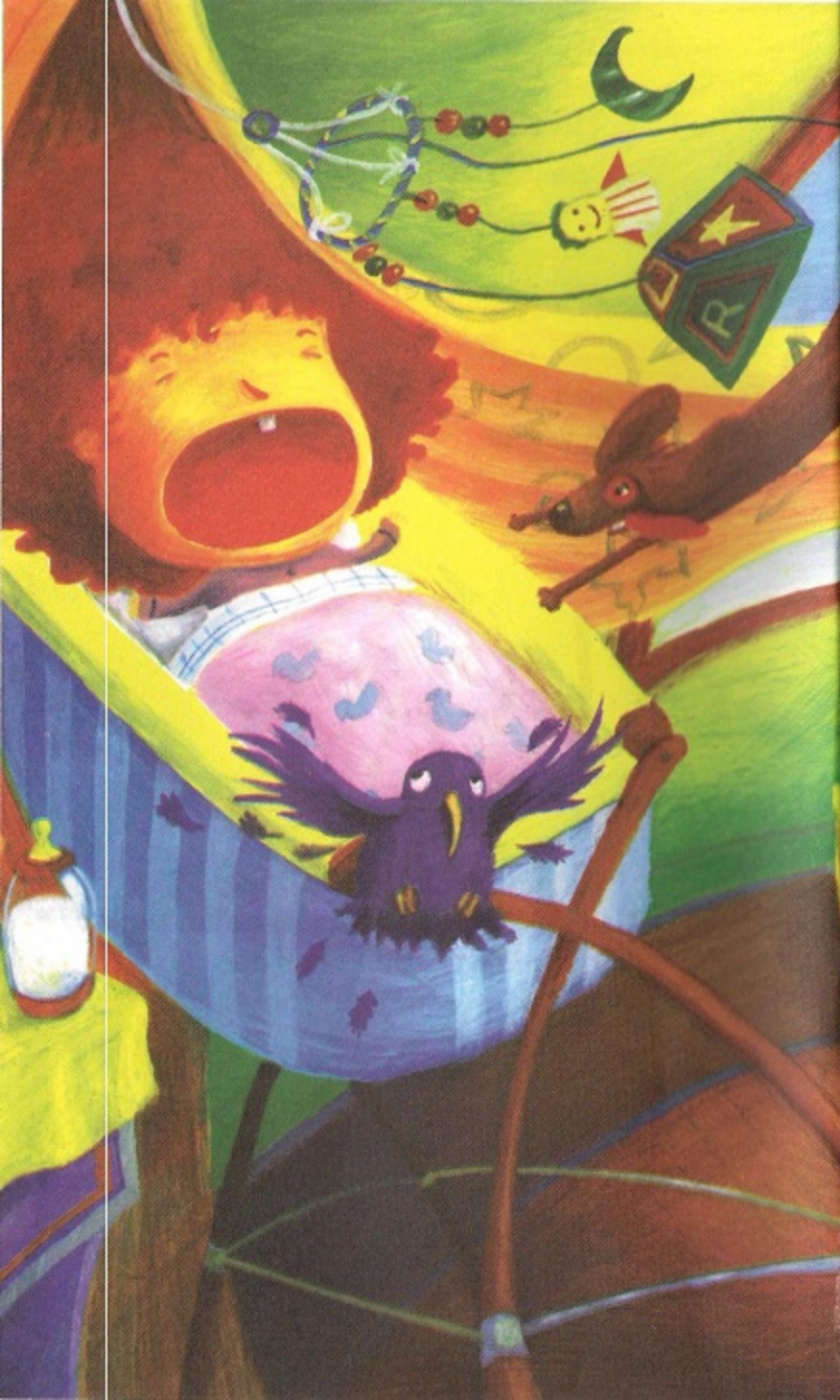
El día que nací,
mis papás al verme
me bautizaron

León.

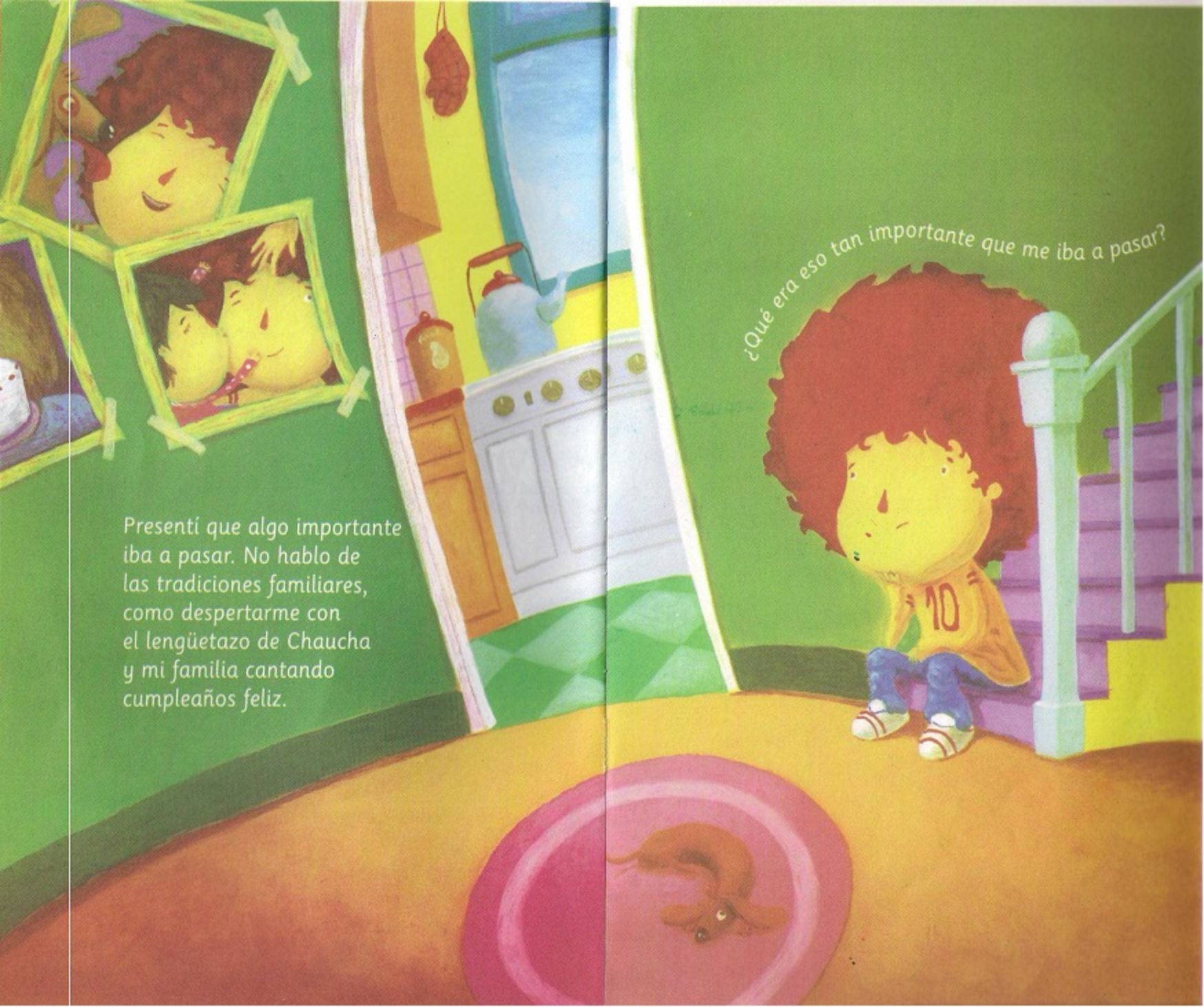
Tenía una melena aleonada,
mi primer llanto fue como un rugido,
dormía casi todo el tiempo
y comía como un león.

www.chilecomparte.cl

Darth Magnus



Después de mi último cumpleaños algunas cosas cambiaron...



Presentí que algo importante
iba a pasar. No hablo de
las tradiciones familiares,
como despertarme con
el lengüetazo de Chaucha
y mi familia cantando
cumpleaños feliz.

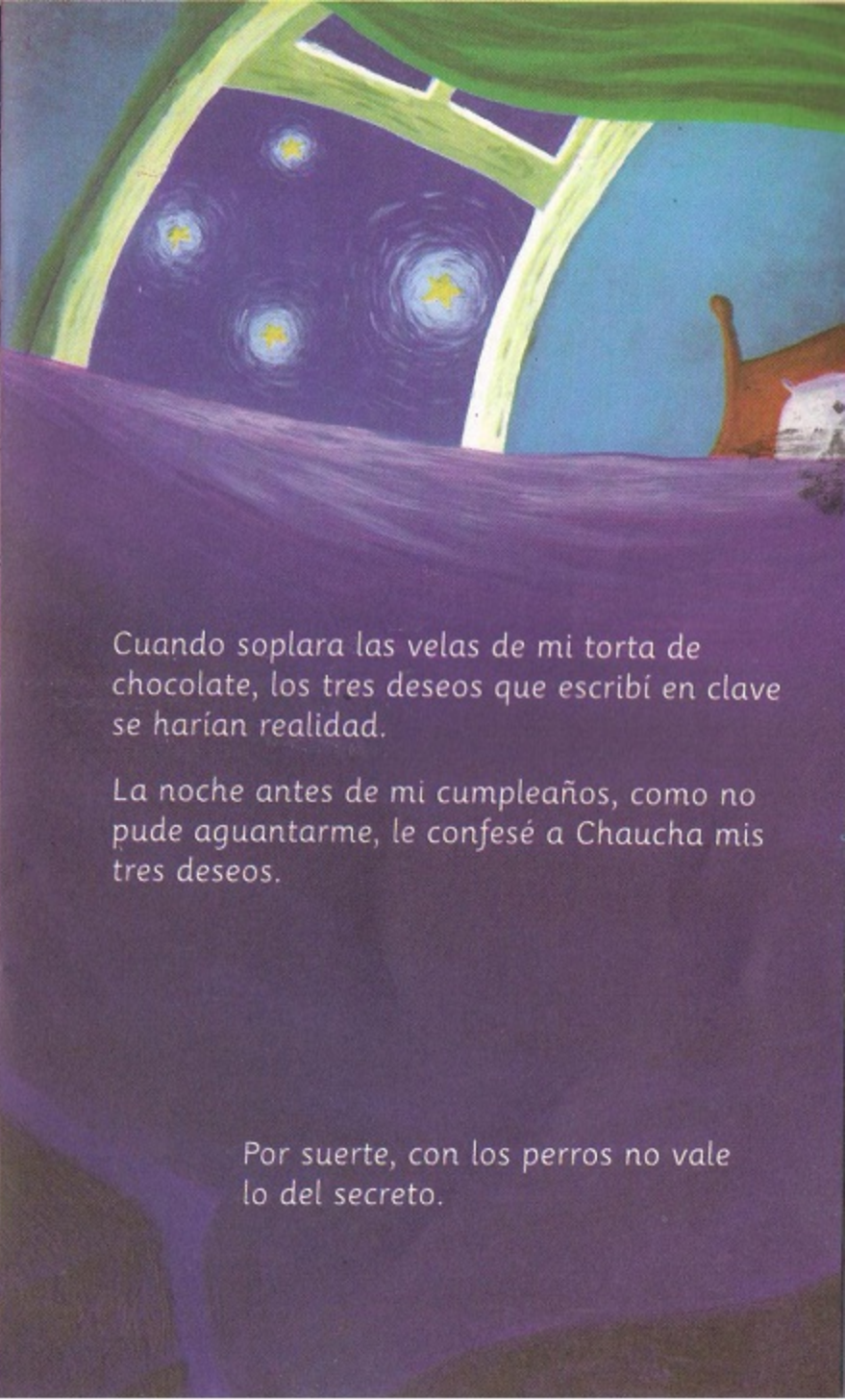
¿Qué era eso tan importante que me iba a pasar?



Cuando soplara las velas de mi torta de chocolate, los tres deseos que escribí en clave se harían realidad.

La noche antes de mi cumpleaños, como no pude aguantarme, le confesé a Chaucha mis tres deseos.

Por suerte, con los perros no vale lo del secreto.





Me dormí rápido.
Y recibí una visita
poco común e inesperada,
como una luciérnaga brillante y juguetona.

—Hola, León. ¡Feliz cumpleaños! —fue el
saludo del visitante.

¿Quién era esa personita tan especial?
¿Cómo sabía que era mi cumpleaños?
En medio segundo lo interrogué:

—¿Eres un extraterrestre?
¿Vienes a inspeccionar la Tierra?
¿Me vas a llevar a tu planeta rojo?

El desconocido por fin contestó:
—Soy tu deseo de cumpleaños.

¿Pero cuál de ellos sería?
¡Los tres estaban muy bien!





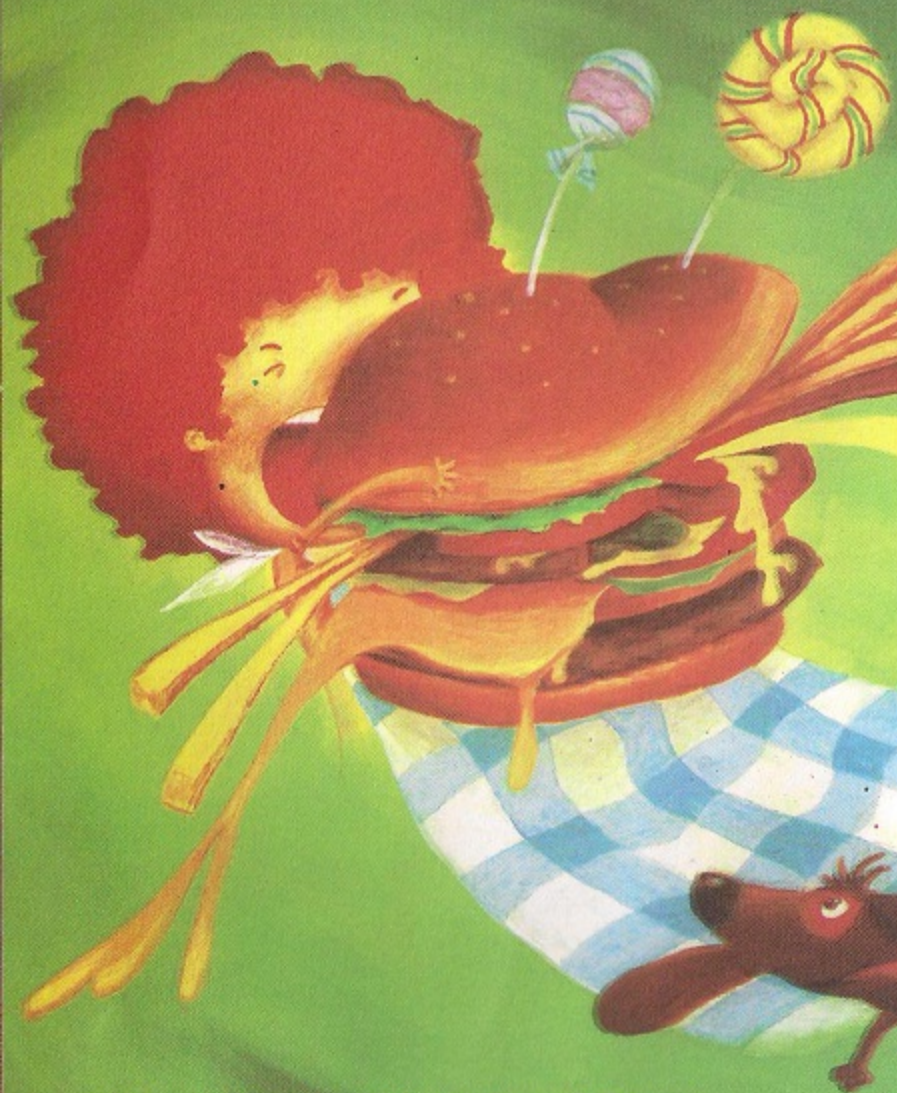
El primero, nunca más ir al colegio,
sabemos qué significa:
no levantarse temprano,
no estudiar ni hacer tareas.

—Lo siento, se disculpó mi amigo.

—Entonces voy a ser campeón mundial
de fútbol —le dije.

—Tal vez el próximo año te conceda la
vuelta olímpica —me consoló.





—No queda otra, eres mi Tercer Deseo:
¡Ñam, ñam!
¡Comer cosas ricas!

—Sí, amo, soy tu Tercer Deseo —me contestó
con la sonrisa más grande que he visto.



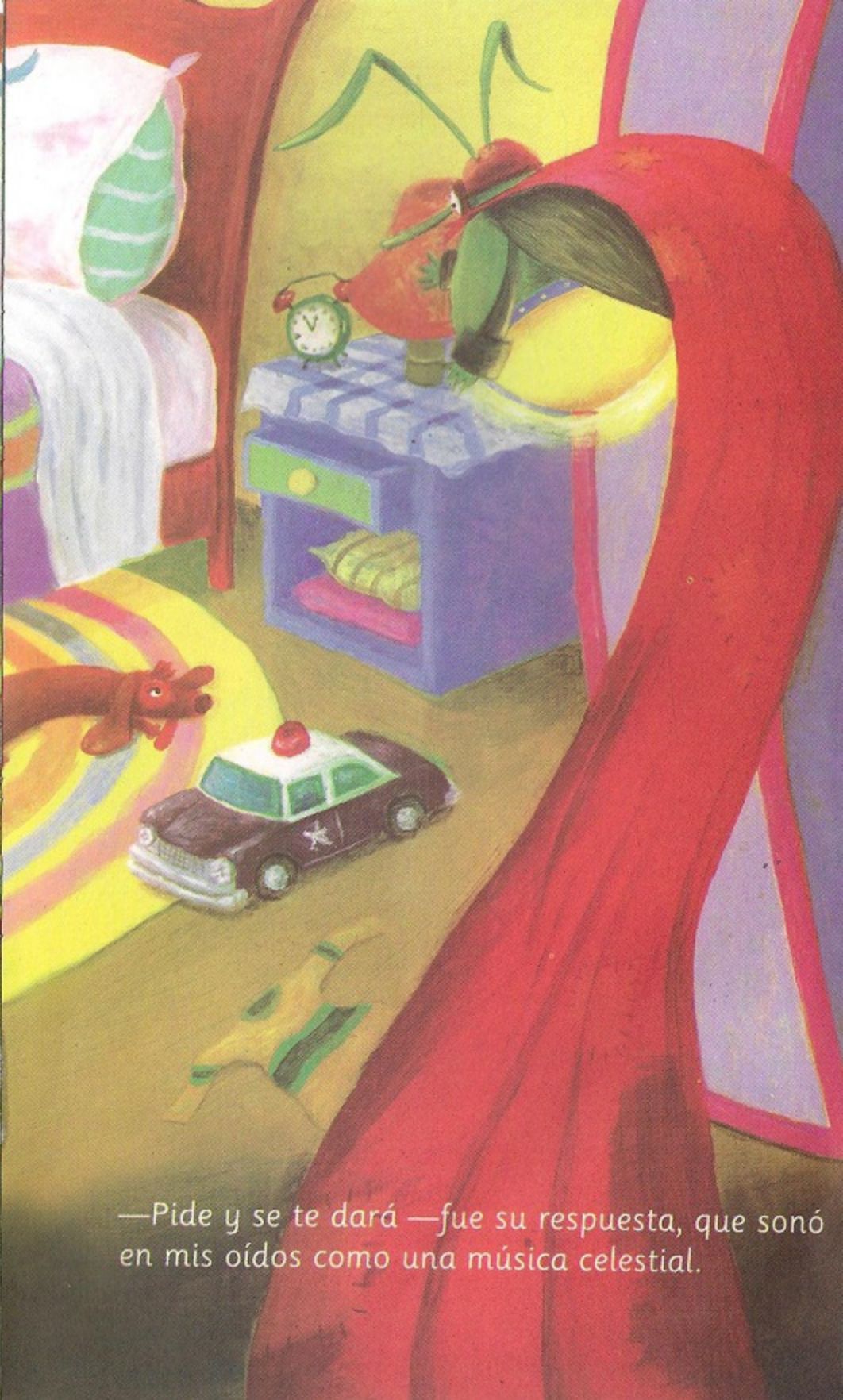
Quería aplaudir, bailar, correr a
contarle a mis compañeros de curso.
Guichipirichi. Comer cosas ricas.

Guichipirichi. Sólo comer cosas ricas.



Para evitar malentendidos le pregunté de una vez:

—¿Me darás lo que te pida ahora? ¿Lo que sea? ¡Hay demasiadas cosas ricas que quiero comer! —le dije.



—Pide y se te dará —fue su respuesta, que sonó en mis oídos como una música celestial.



—Quiero un helado doble, de manjar,
con crema y cobertura de chocolate.
Una porción gigante de papas fritas.

—¡Hecho!



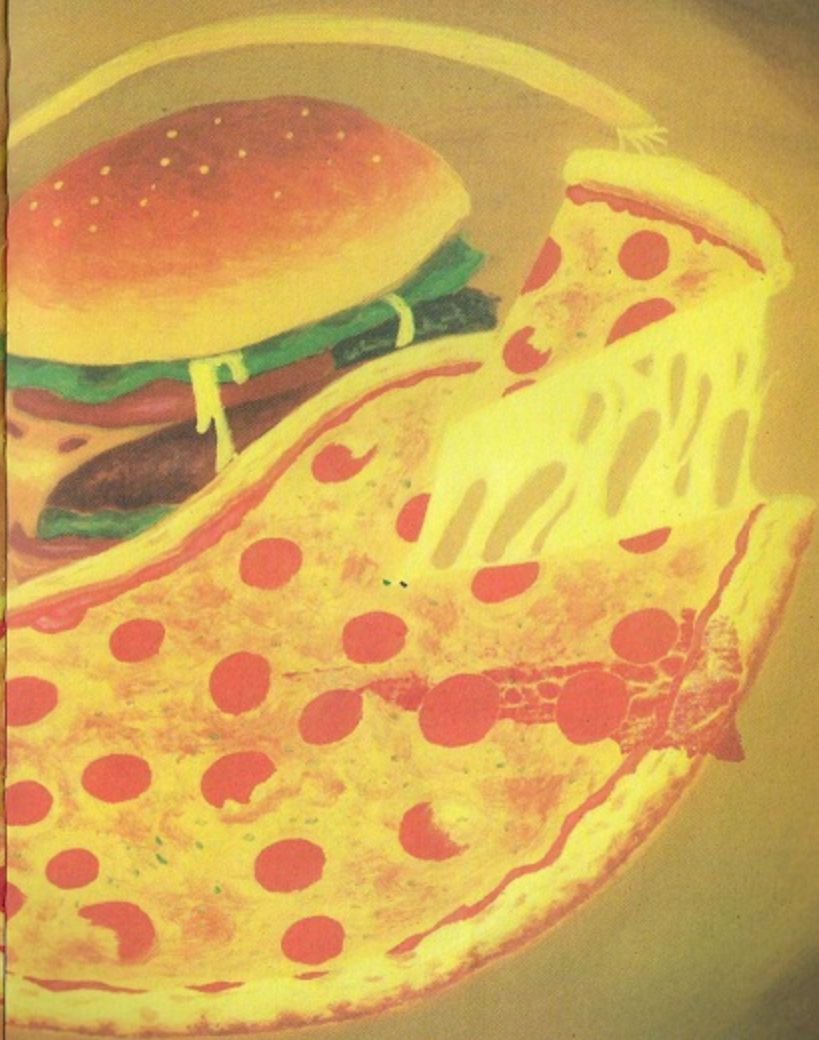
—Quiero un plato hondo de lentejas.

—Imposible, esa comida es aburrida y no está
en mi lista de cosas ricas —dijo mi Tercer Deseo.

¡Qué extraño!, pensé. Entonces le pedí:

—Quiero una hamburguesa.

—¡Hecho!



—Quiero una pizza sólo para mí.

—¡Hecho!

Aproveché de pedir para Chaucha su plato preferido: estofado de carne, pero mi Tercer Deseo se negó porque tampoco estaba en su lista de cosas ricas.

Casi todo lo que se me ocurría de comida, en un abrir y cerrar de ojos, me lo daba.

Ahí estaba yo, terminándome el último churro relleno con manjar, cuando escuché una voz que me llamaba bajito:



— Leoooón, Leoooón.



La voz no estaba en mi imaginación.
¿Por qué se oía tan cansada o
como si estuviera enferma?

—Leoooón, escúchame —dijo la voz.

¿De dónde venía esa voz?
¿Y cómo sabía mi nombre?

Busqué hasta que por fin
lo descubrí con unas grandes
y oscuras ojeras.

—¿Quién eres? —le pregunté.

—Soy tu corazón. Necesito hablar contigo de
un asunto de vida o muerte —me contestó.

Pero mi Tercer Deseo no me dejó
escucharlo. Me susurró al oído:

—Dile que se vaya,
y te daré algo especial.





Después que mi corazón se marchó cabizbajo,
mi Tercer Deseo exclamó:

—¡Aquí viene algo especial, lo más
delicioso del mundo; algo que, seguro,
has soñado siempre:

¡Un quiosco de dulces TODO para ti!

¡ZAS!

Probé cientos de bombones envueltos en
papeles fosforescentes y luego me dormí.



—León, León —me despertó la voz.

Era de nuevo mi corazón.
Tenía definitivamente mala cara.

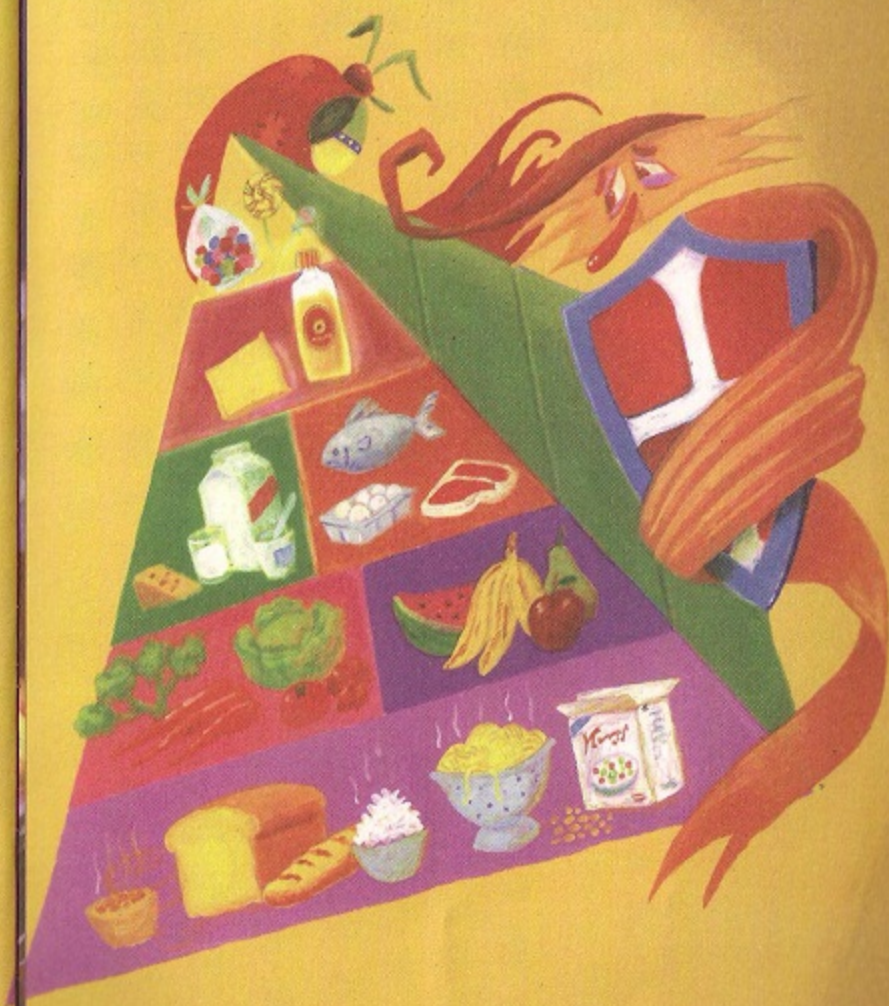
—¿Qué asunto es ese tan serio?
—le pregunté, intrigado.

—Se trata de tu salud. Debes comer sano
y en forma equilibrada o te vas a enfermar
—dijo mi corazón, mientras escondía un objeto
en su mano.

—¿Qué tienes ahí? —le pregunté con curiosidad.

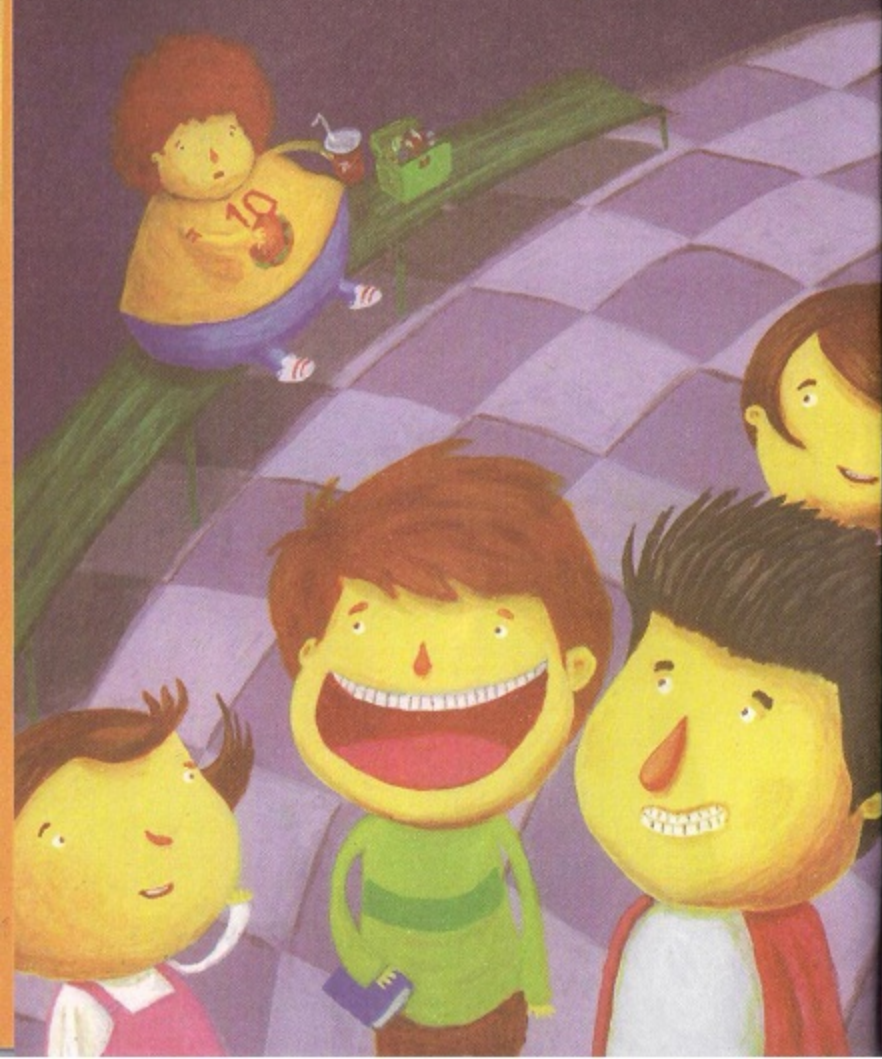
—Es la pirámide alimenticia. Te enseña con
dibujos los alimentos y la cantidad en que te
conviene comerlos. Fíjate bien. En los pisos
bajos de la pirámide están los alimentos que
puedes comer en mayor cantidad.

—Ñami, qué rico —exclamé—, porque a mí
me gusta la fruta, la verdura, el pescado y
los cereales.



Después que mi corazón desapareció
pasé días y días comiendo.
Ya no salía a jugar.
Comía frente al computador.
Comía mientras miraba televisión.
Comía sin hambre.





Mi Tercer Deseo me dio para el colegio
muchas colaciones, una para cada recreo.
Paquetes de galletas, ramitas de queso,
bebidas, chocolates y calugas.
Mientras, mis compañeros llevaban sólo una
colación: manzanas, nueces, cereales con yogurt
o pan con atún. Y aunque eran mis amigos,
algunos se reían de mí y me bautizaron

¡León, el guatón!

Las cosas se pusieron feas.

Me dolió una muela.

¡Era una caries!

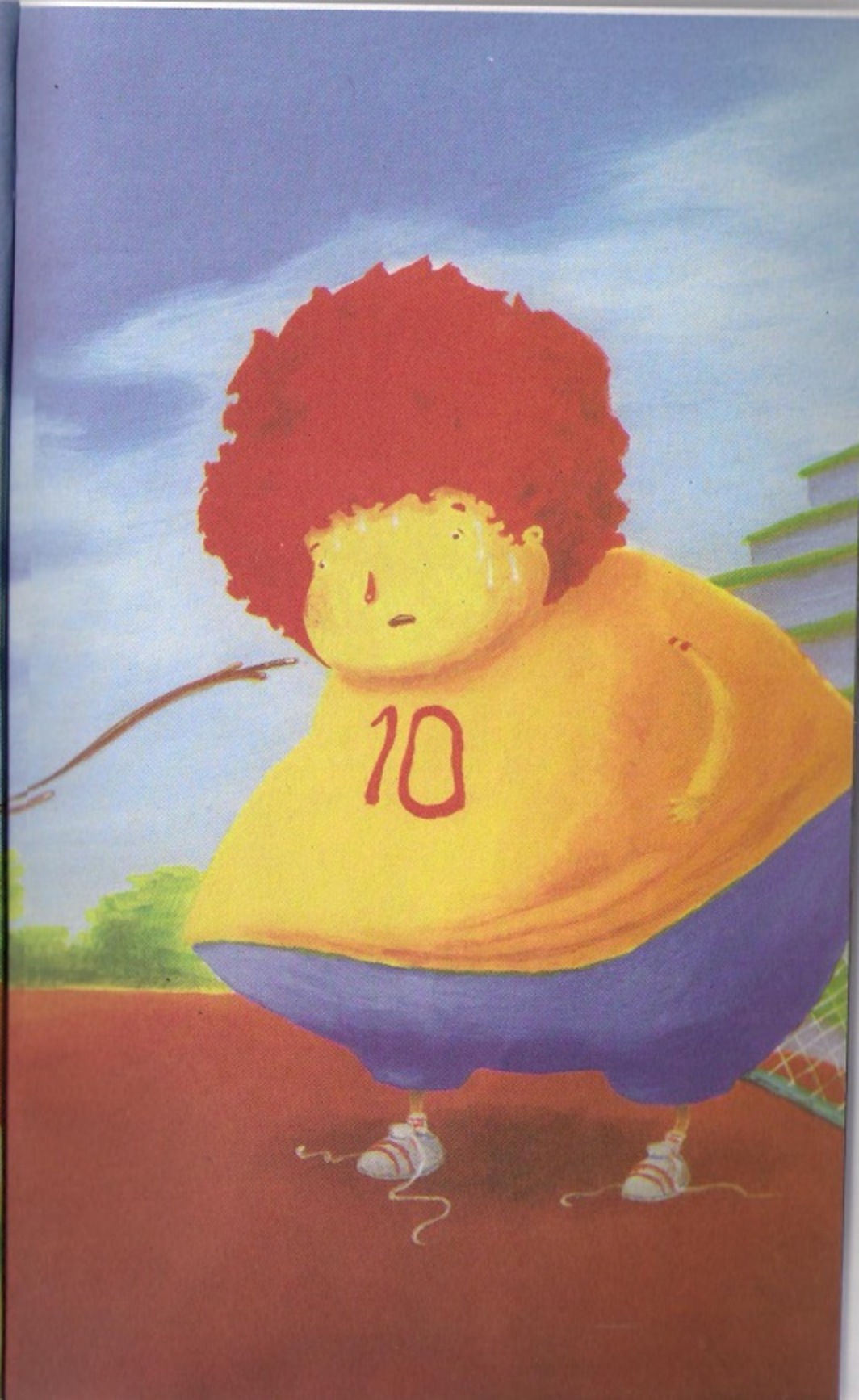
—Los caramelos se comen sólo de vez en cuando. Recuerda lavarte bien los dientes —me dijo la dentista, que era linda y simpática.

—Te recomiendo comer todos los días tres frutas y dos platos de verduras, crudas o cocidas. No comer entre comidas y hacer ejercicio —agregó.



Lo peor vino cuando me presenté a la clasificación deportiva. No quedé en la selección de fútbol del colegio. Tampoco en atletismo. No podía correr, me dolían las rodillas y los pies. A veces a mi cuerpo le costaba caminar, me cansaba demasiado. Era incapaz de abrocharme los zapatos.

Mi Tercer Deseo intentó alegrarme y me trajo una bandeja con comida. Comí mucho para pasar la pena, pero la pena no se iba.

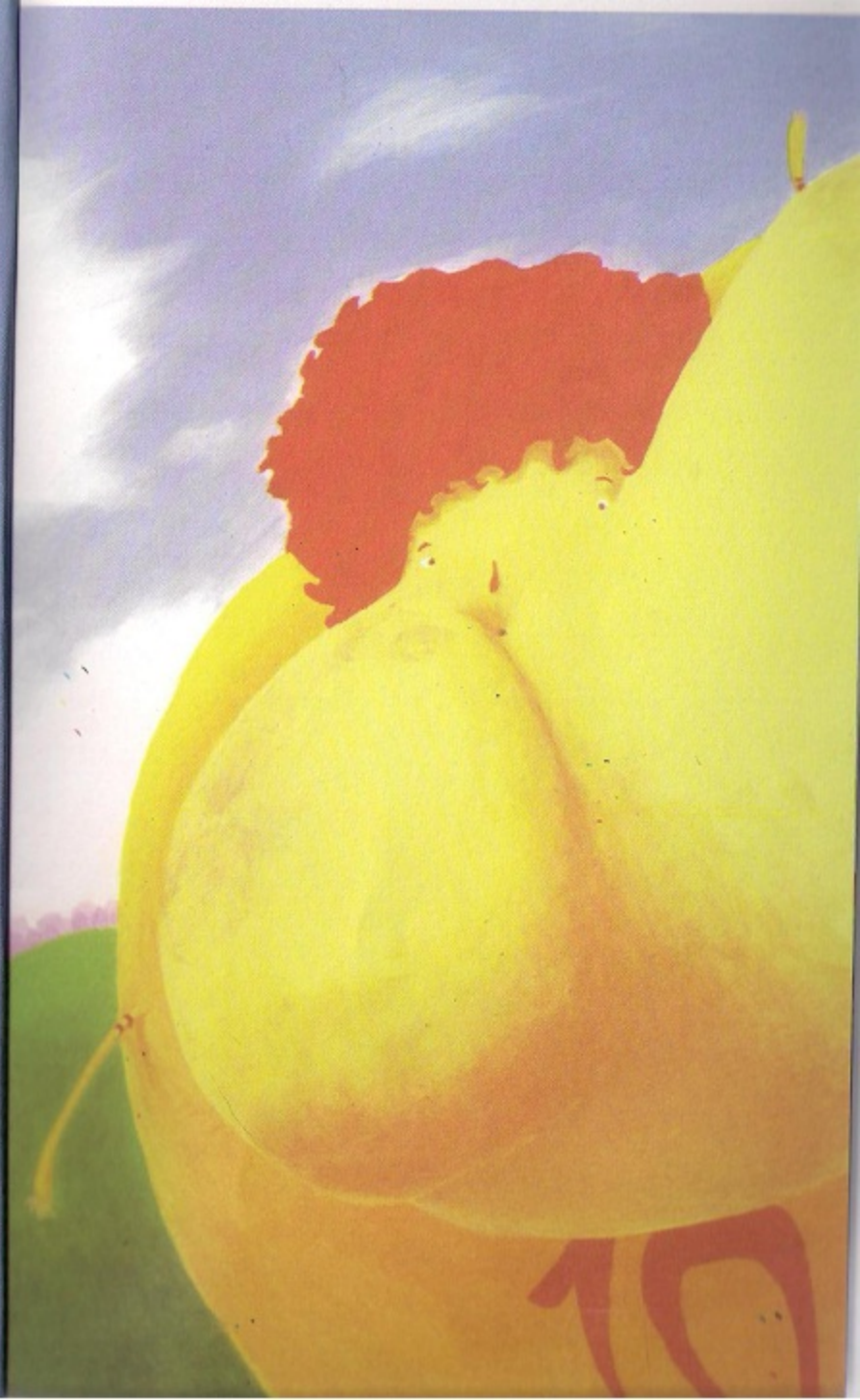


A cambio, empecé a
inflarme como un globo.

FUIST
FUIST
FUIST...

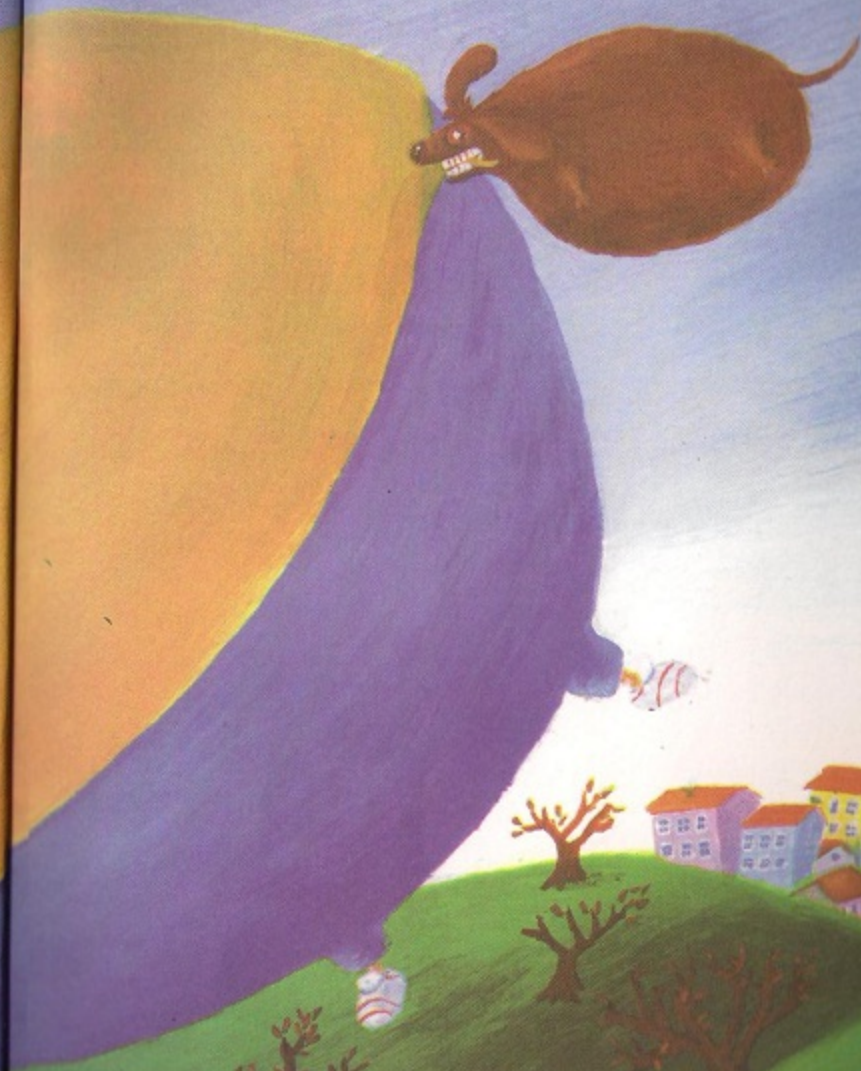
Me acordé de mi corazón
y de la pirámide.

¡FUIST
FUIST
FUIST!





Demasiado tarde,
por culpa de mi Tercer Deseo
yo estaba cada vez más inflado.



Y me reventé.

PUM

PUM

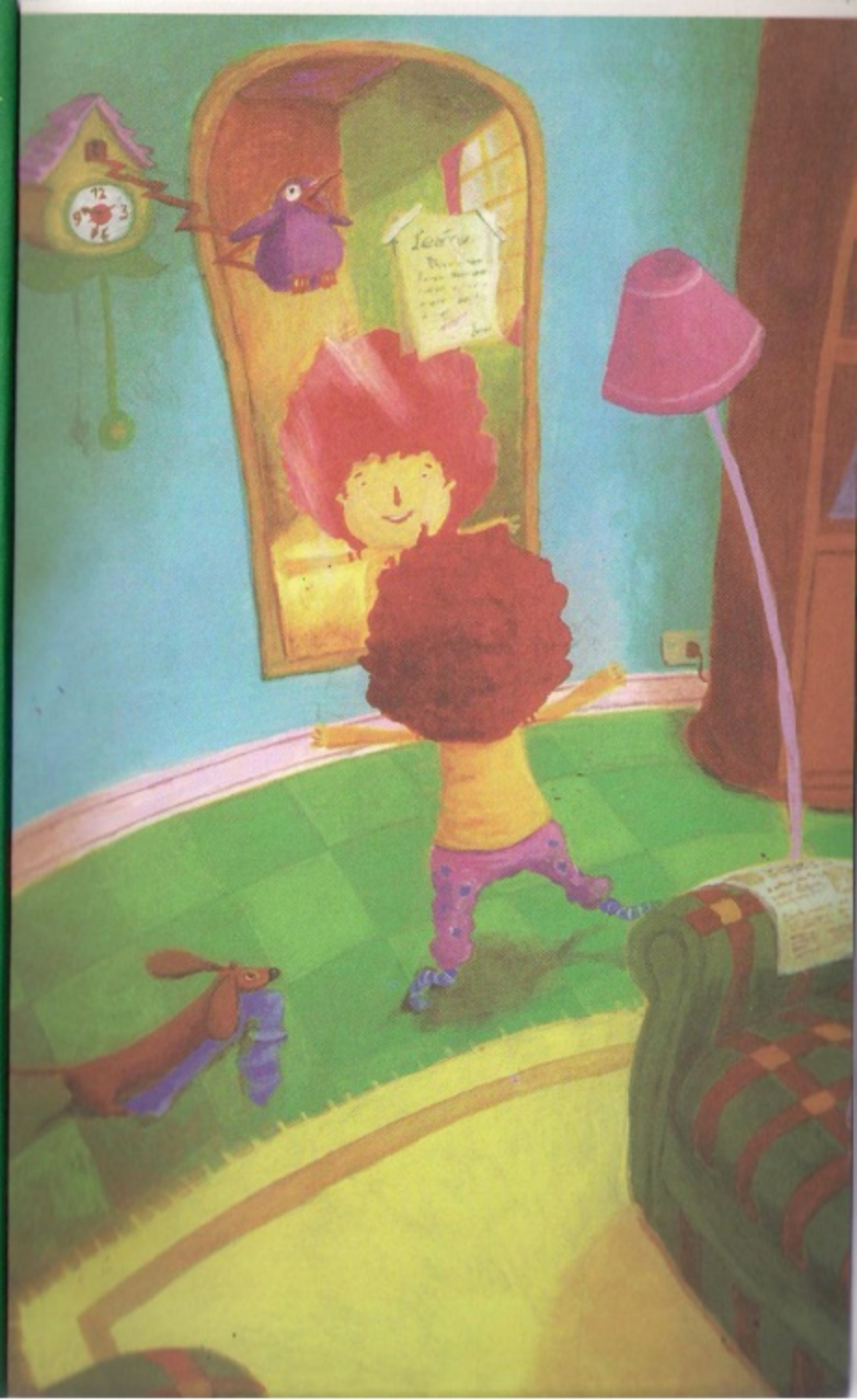
¡CATAPLUM!

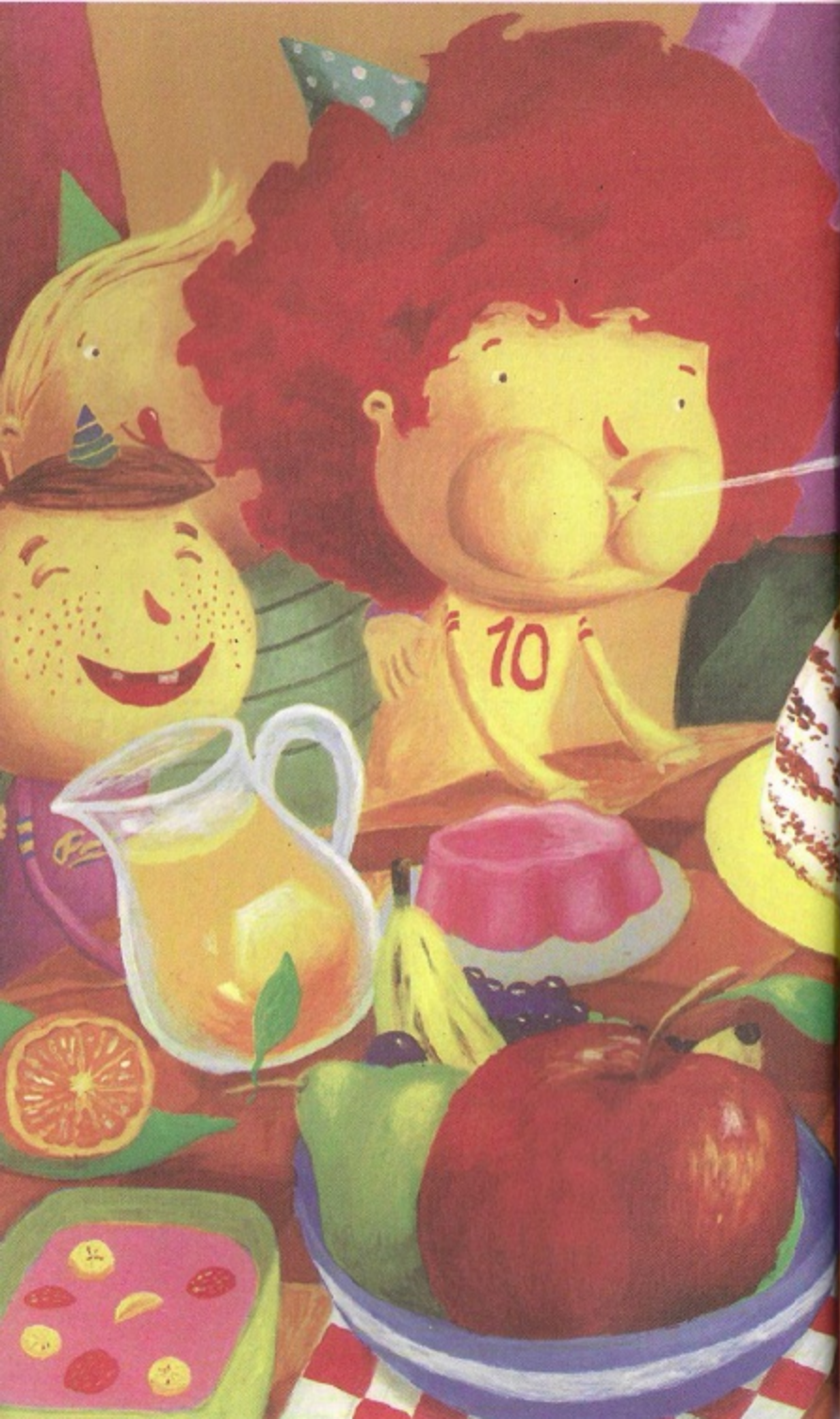


Después de la explosión
sentí que Chaucha me lengüeteaba.
Me toqué y estaba entero.
¿Cómo era posible?
Entonces comprendí que
todo había sido un sueño.

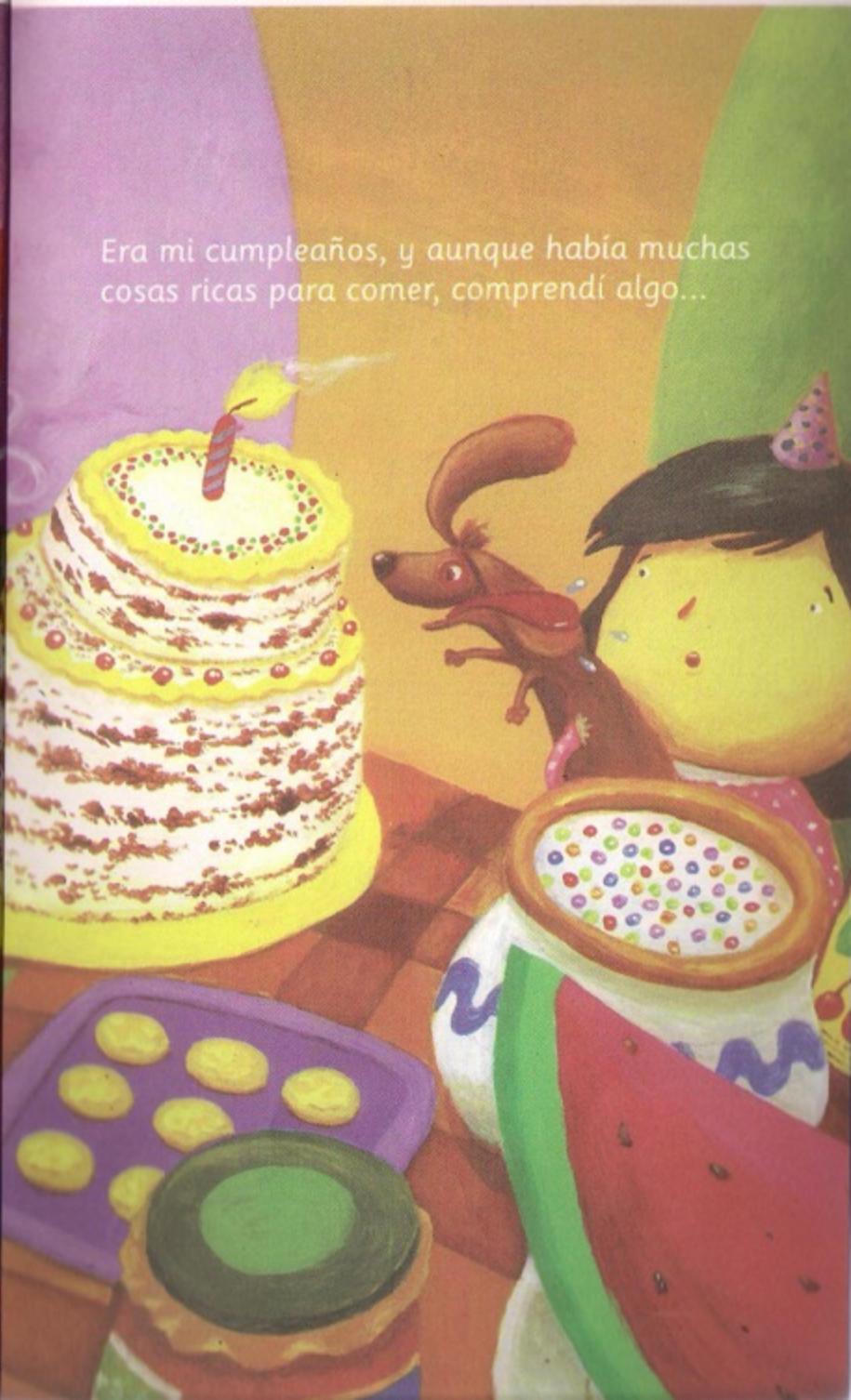
¡Menos mal!

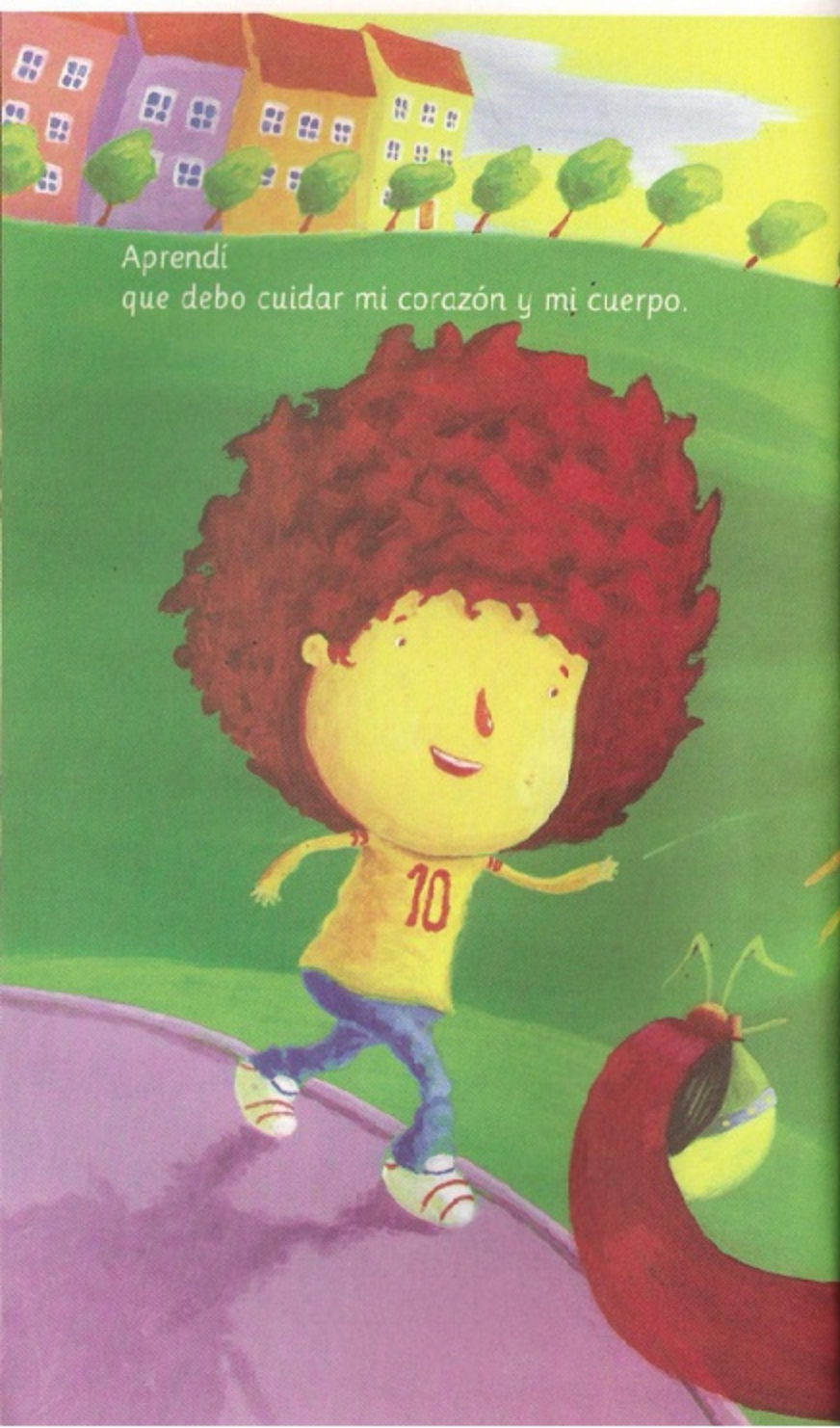
Mi Tercer Deseo no existía, ni la caries,
ni esa pesadez en mi cuerpo. Cuando me
levanté, tampoco me dolían las rodillas,
podía caminar de lo mejor.
No había explotado de tanto comer.



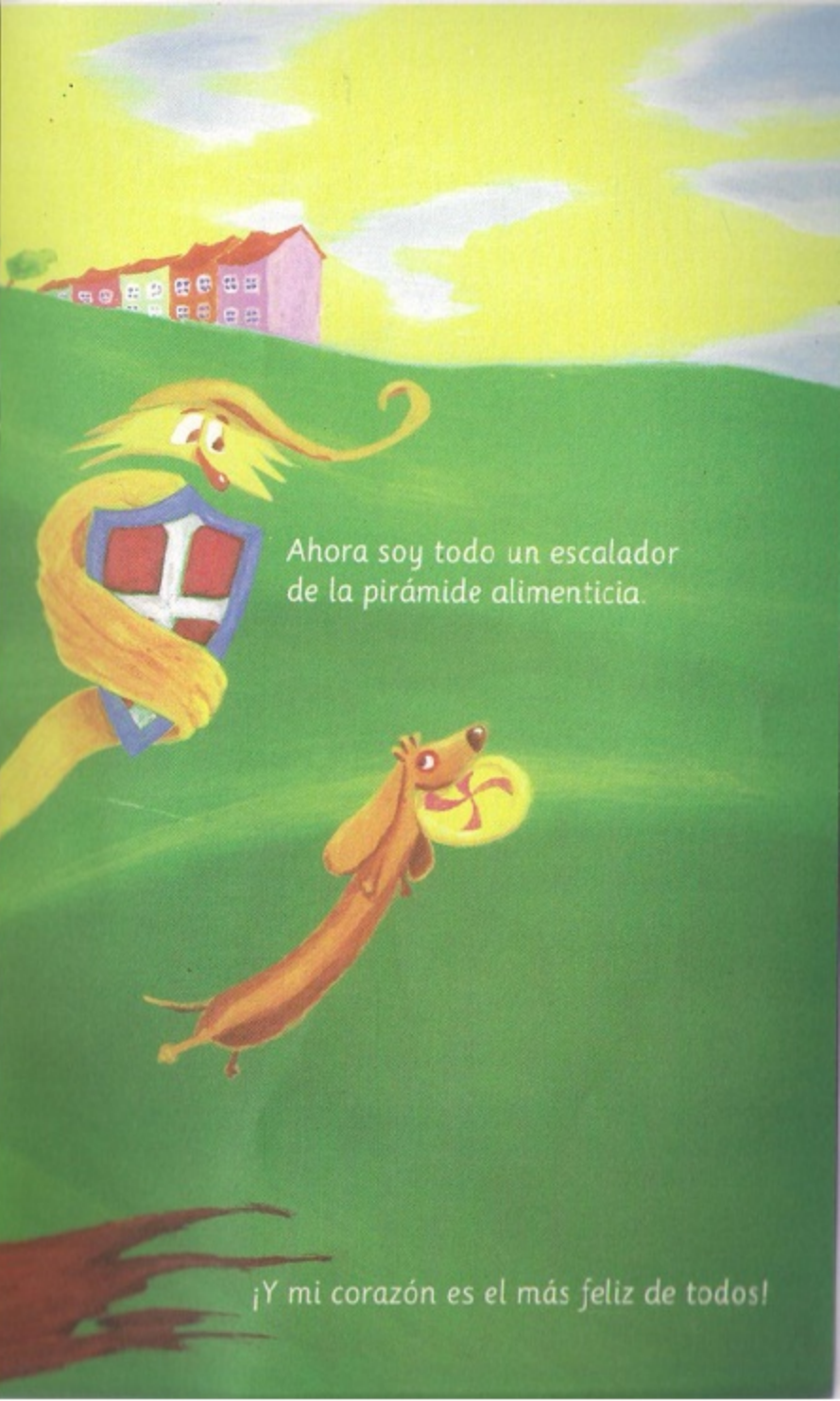


Era mi cumpleaños, y aunque había muchas cosas ricas para comer, comprendí algo...



A child with a large, voluminous red afro is running happily on a purple path. The child is wearing a yellow t-shirt with the number '10' in red, blue pants, and white sneakers with red stripes. The background features a green hill with a row of colorful houses (red, purple, orange, yellow) and green trees under a bright yellow sky.

Aprendí
que debo cuidar mi corazón y mi cuerpo.

A yellow, dragon-like creature with a long, flowing mane is holding a blue shield with a red cross. It is looking towards a dachshund dog that is jumping in the air to catch a yellow ball. The background shows a green hill with a row of colorful houses (red, purple, orange, yellow) and green trees under a bright yellow sky.

Ahora soy todo un escalador
de la pirámide alimenticia.

¡Y mi corazón es el más feliz de todos!



Sección de recetas

Chaucha y yo vamos a preparar cosas ricas. Para cocinar es importante que un adulto nos acompañe.

Antes de comenzar juntamos todos los ingredientes y nos lavamos bien las manos.

Cocinamos con calma y al terminar dejamos todo en orden.

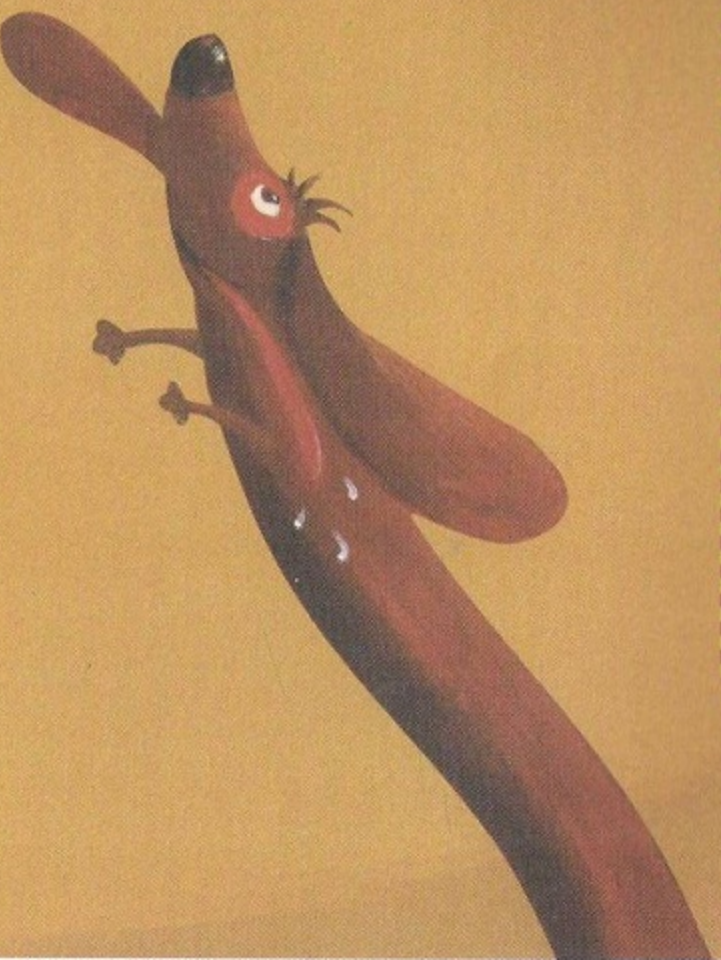
¡Cocinar es total!

Prueba este delicioso

Queque de zanahorias

Ingredientes

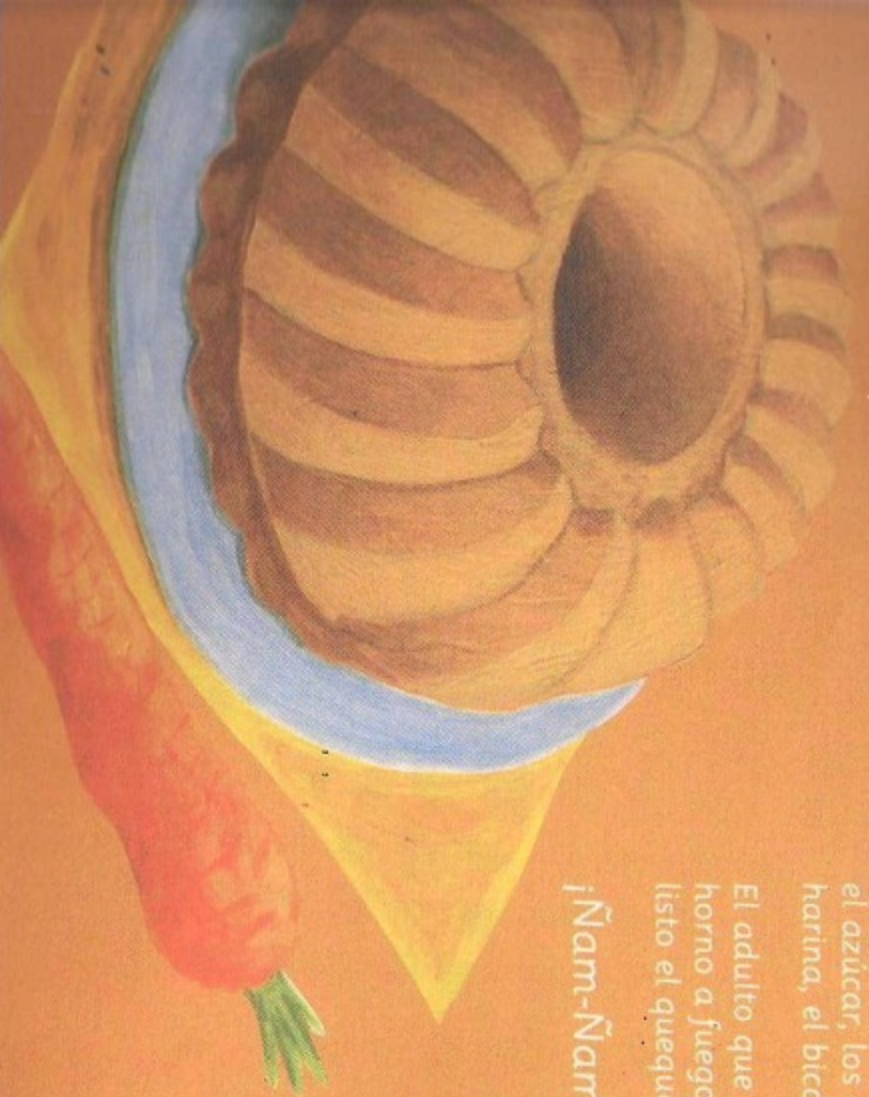
- 1 ½ taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 4 claras de huevo
- 1 cucharada de té de canela molida
- 2 cucharadas de té de bicarbonato
- 1 taza de zanahoria cocida
- 2 cucharadas de aceite vegetal



En la batidora unimos el aceite con la zanahoria, después batimos los huevos con el azúcar, los agregamos a la zanahoria, la harina, el bicarbonato y la canela.

El adulto que nos acompaña prende el horno a fuego medio. En una hora estará listo el queque.

¡Ñam-Ñam!



A Chaucha y a mí nos gusta demasiado el Helado. ¿A quién no?

Ingredientes

- 2 tazas de fruta
- ½ taza de azúcar
- 1 yogurt natural
- ½ taza de leche descremada
- 3 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de jugo de naranja

Un adulto calienta en una olla el azúcar y la leche. Agregamos el agua y mezclamos bien.

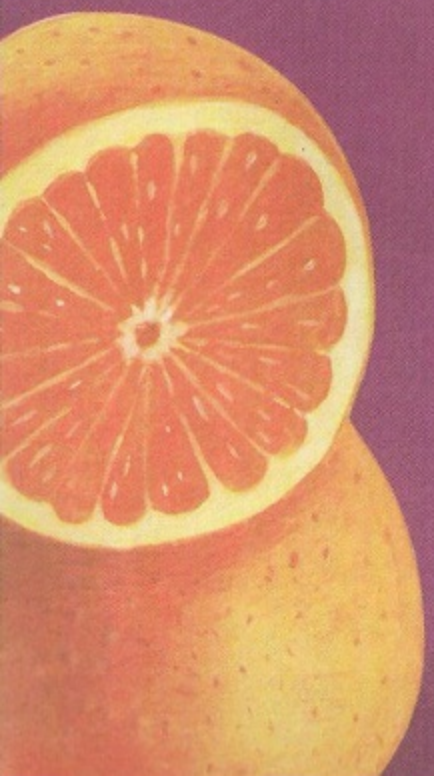
Echamos la fruta en la batidora y la hacemos puré (antes lavamos bien la fruta!).

Después mezclamos el puré de fruta con el azúcar, la leche y el agua. Añadimos el yogurt y el jugo de naranja.

Ponemos la mezcla en un recipiente, ojalá metálico y con tapa, en el congelador unas horas o hasta que se congele.

Sacamos el recipiente, volvemos a batir la mezcla y la guardamos otra vez en el congelador.

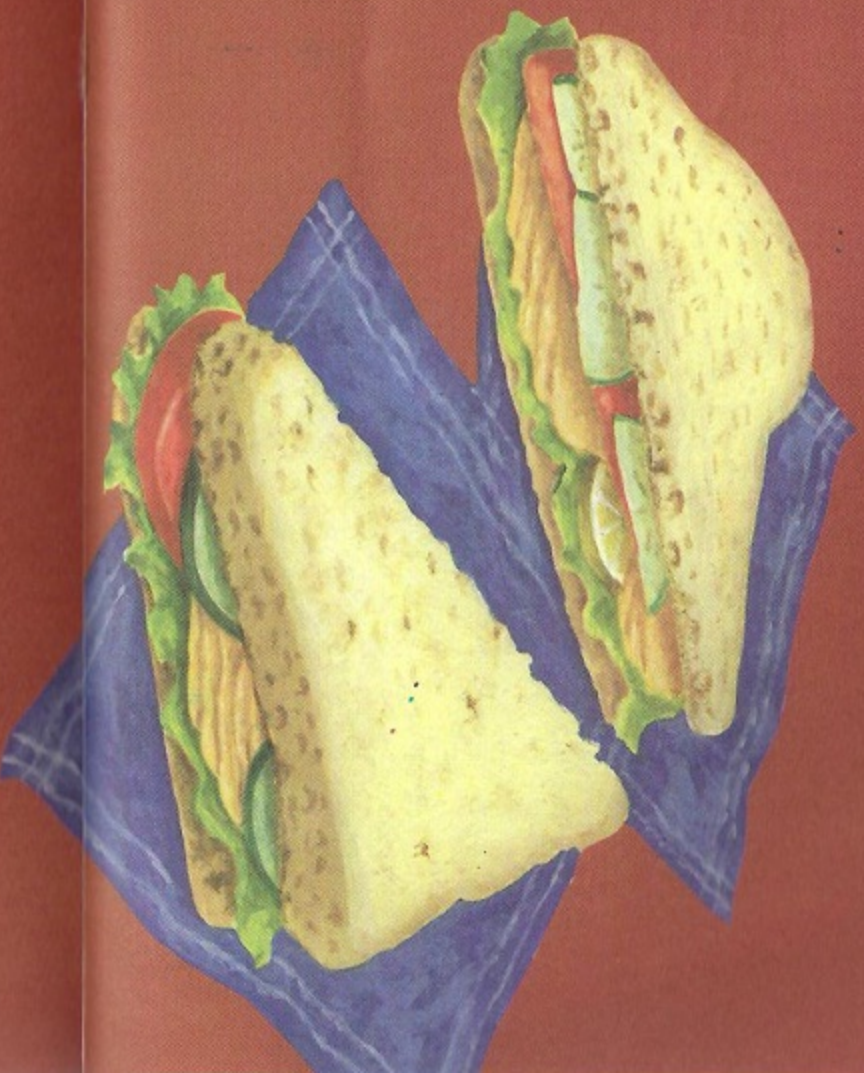
Repetimos este proceso varias veces o hasta que la mezcla esté congelada. Este delicioso helado puede ser con frutillas, frambuesas, limón o cualquier fruta que a ti te guste.



Este es un sándwich exquisito para la colación
Sándwich de atún

Ingredientes

Dos rebanadas de pan tostado
Dos hojas de lechuga
Una porción de tomate
Atún
... y una mascada.
¡Qué rico!



Desayuno

- * Leche o yogurt con cereales o dos tostadas con mermelada o con palta o con jamón
- * Dos tostadas con jamón o queso
- * Leche y fruta
- * Leche con galletitas o cereales o dos tostadas con manjar
- * Yogurt o leche y tostadas con huevo
- * Un trozo de pastel y un vaso de leche
- * Leche o yogurt con pan y mermelada o manjar
- * Ensalada de fruta con cereales y yogurt

- * Pollo con arroz ensalada de tomate y de postre una botita de helado
- * Tortilla de verduras o de jamón con tomate, una ensalada, y de postre una compota de fruta
- * Pollo asado con puré y ensalada verde y fruta
- * Hamburguesa o hot dog y fruta

Comida

Almuerzo

- * Un plato de lentejas o de cualquier legumbre más una ensalada verde y una fruta
- * Carne asada con corbatitas, una rica ensalada y de postre jalea con fruta
- * Tallarines con salsa de carne, una ensalada y de postre una manzana
- * Un trozo de pizza, ensalada verde y durazno al jugo
- * Pescado con arroz, tomate y de postre helado
- * Empanada de horno, ensalada y una fruta
- * Arroz con huevo, ensalada y tuti fruit
- * Papas fritas con pollo, ensalada verde y helado

Colación:

- * Nueces o maní con jugo
- * Sandwich de atún y jugo
- * Jugo o leche y plátano
- * Algún chocolate o dulce que te guste

La hora del té:

- * Leche y un trozo de queque de zanahoria
- * Leche y galletitas o queque
- * Leche y cereales
- * Leche y galletitas dulces o cereales

Colación Hora del té