

UNJUGUETEUNA ILUSIÓN

CONCURSO DE CUENTOS SOLIDARIOS

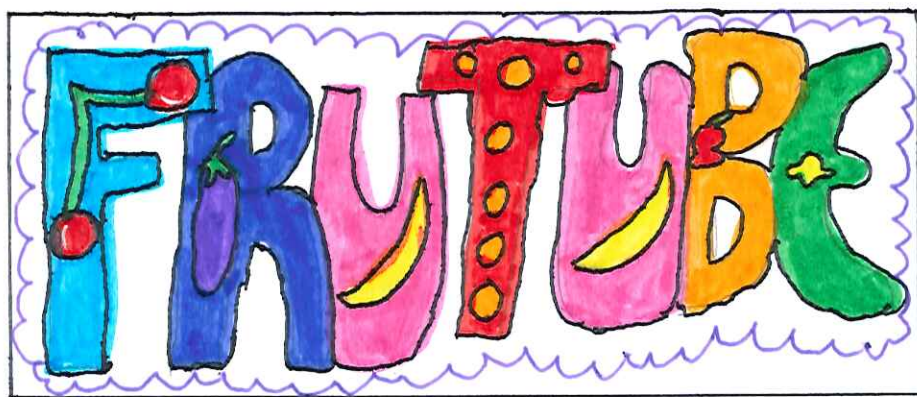
"JAQUE AL COLESTEROL"



Érase una vez dos animales Rik y Rok. Rik era un pájaro de estatura media, la cara blanca y los brazos marrones. Rok era un león, un poco más alto que Rik, con melera marrón, nariz roja y la boca blanca.

Ellos tenían una misión: defender el planeta Tierra.

Como cada miércoles Rik y Rok se prepararon para comenzar su día favorito. Los miércoles del planeta Tierra son días muy especiales porque se graban nuevos vídeos de cocina saludable a la plataforma "FRUTUBE".



En el estudio de grabación todo estaba organizado para que los presentadores, Rik y Rok explicaran las recetas del día: macedonia de frutas y brocheta de pavo. Cuando Rik iba a elaborar la receta de macedonia, se dieron cuenta de que les faltaban piezas de fruta ¡Qué desastre!

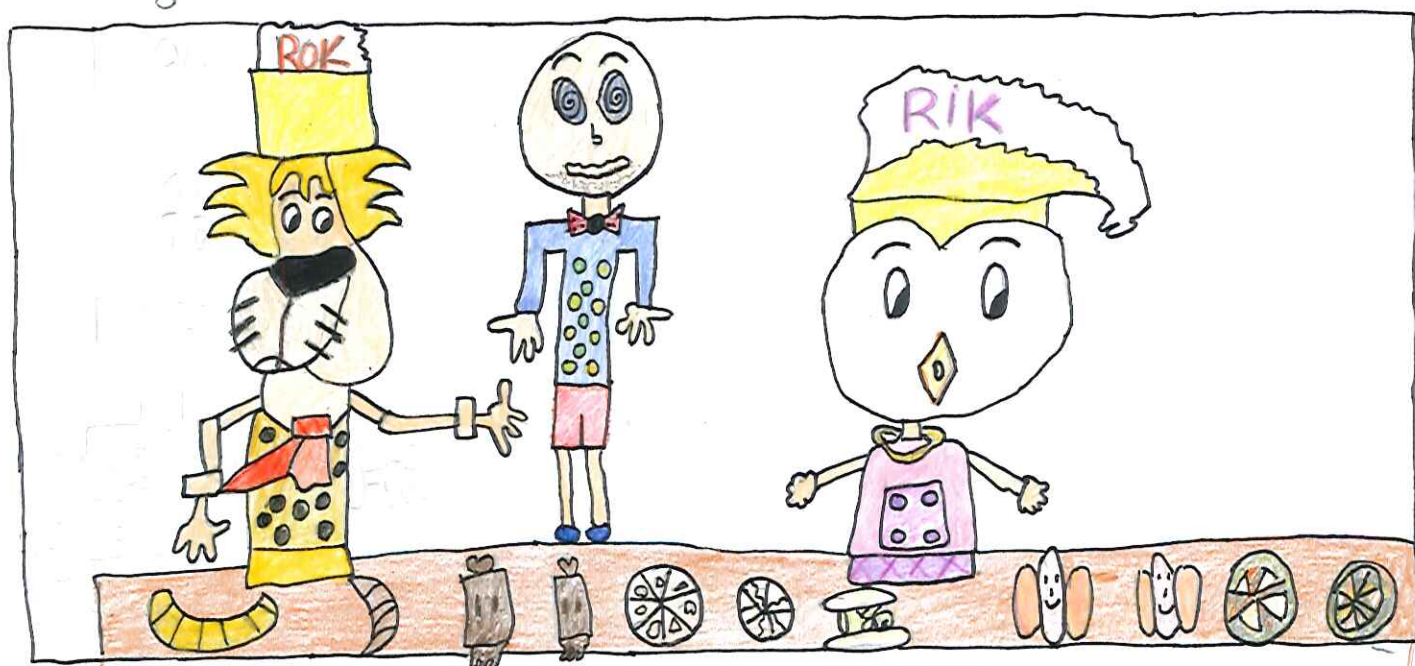
Rápidamente Rik y Rok se pusieron sus patines y patinaron muy velozes hasta la frutería del señor Paco pero... ¡Maldición! A la frutería le había ocurrido algo espantoso, se había convertido en una tienda llena de caramelos, chucherías, bolllería industrial, refrescos de colores... Dentro estaba el señor Paco que tenía unas ojos muy extraños, algo le pasaba. Rik y Rok le preguntaron y contestó como un robot:

Rik :- ¡Qué ha pasado con su frutería?

Rok :- ¡Por qué ha puesto esta tienda?

Señor Paco :- (Como robot) "La fruta no mola, con grasa y azúcar, será una bola".

Rik y Rok no entendían nada porque su amigo el frutero Paco era un defensor de la fruta y ahora hablaba muy raro. Regresaron al estudio de grabación.



UNJUGUETEUNAILUSIÓN

Cuando llegaron, notaron a sus compañeros muy tristes y repetían la misma frase:

"La fruta no mola, con grasa y azúcar será una bola."

¿QUÉ HA PASADO?

De repente apareció el Emperador Colesterol, que es el líder supremo del planeta Sedentario y el eterno enemigo del planeta Tierra. Se puso delante de Rick y Rok y les contó su maléfico plan:

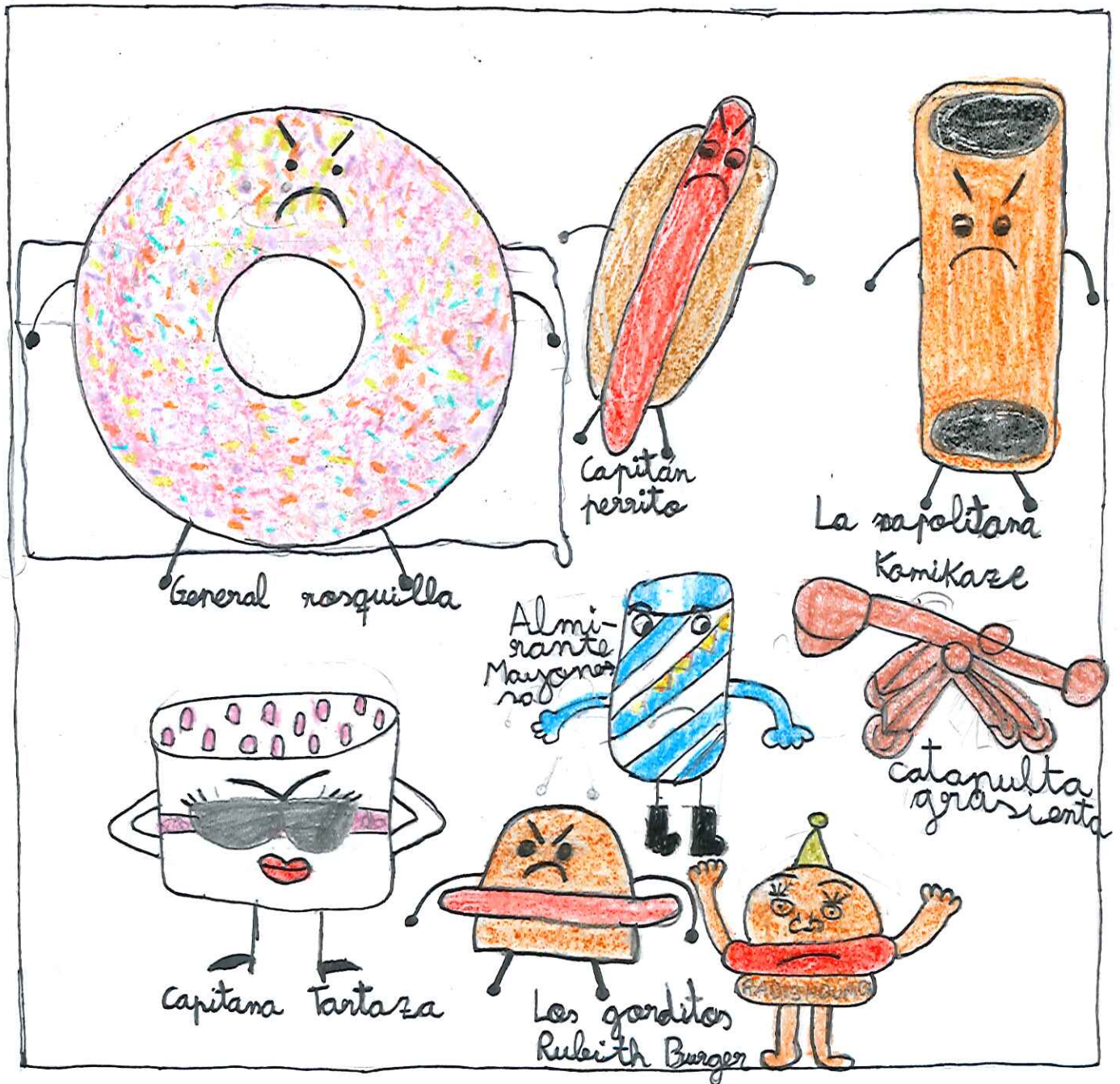
-¡Voy a convertir este planeta en uno lleno de obesidad y colesterol!



El emperador Colesterol nunca iba solo, tenía unos ayu-

dantes:

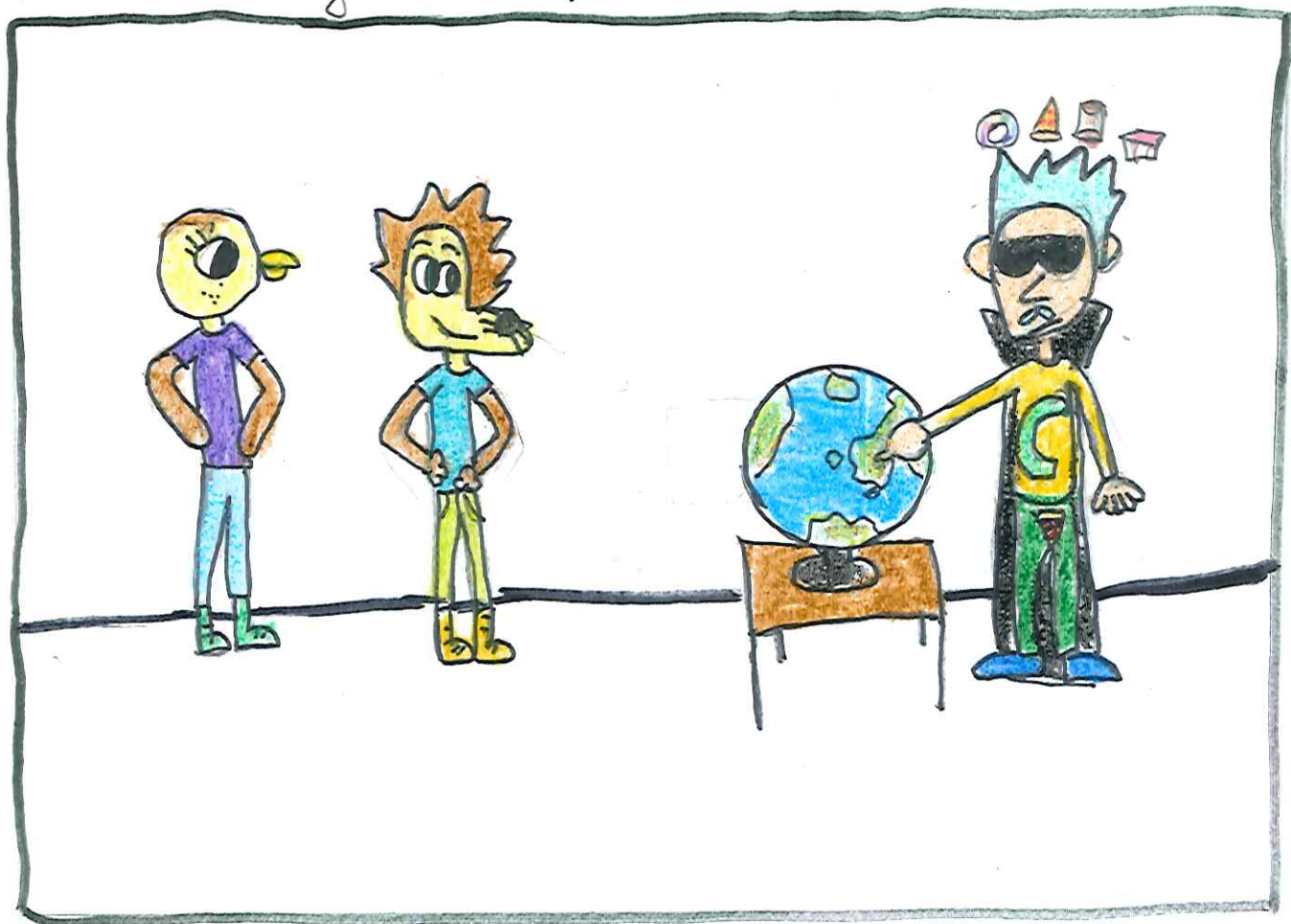
- Capitana Tartaza.
- Almirante Mayonesa y su catapulta grasienta.
- dos gorditos Rubith Burger
- General rosquilla.
- Capitán perrito
- la napolitana kamikaze.



Rik y Rok estaban aterrorizados pero no iban a rendirse tan pronto.

¡Eh! ¡Para el carro! - dijeron Rik y Rok. En un abrir y cerrar de ojos, los valientes Rik y Rok habían ideado un plan. Emperador, te proponemos un trato. Gira nuestro globo terráqueo y señala un país, después una provincia, seguidamente un pueblo y finalmente, una clase de un colegio de ese pueblo. Esos niños y niñas te demostrarán que una vida con alimentación saludable y deporte es posible.

El emperador Colesterol accedió, cerró los ojos y ...
España, Albacete, Caudete 5ºB del colegio
¡Alcañán y Serrano!



La clase de 5ºB no era una clase cualquiera, estaban muy preparados para enfrentarse a este tipo de villanos.

Cuando apareció el emperador Colesterol y sus secuaces, el portavoz de la clase dio un paso al frente y le explicó claramente como luchan contra el planeta Sedentario:

- En el 1º trimestre, hacemos la Semana Europea Verdulera.

- En el 2º trimestre, hacemos las Olimpiadas Frutícolas.

- En el 3º trimestre el Watercoco.

- Y todos los domingos jugamos al "Verjedrez". Las reglas del "Verjedrez" son iguales que el ajedrez tradicional pero cuando una pieza se come a tra, el que ha perdido esa pieza tiene que realizar una prueba determinada:

- Caballo: Saltar 10 veces con cada pierna a la pata coja.

- Alfil: Dar 20 pasos en diagonal como un cangrejo en 10 segundos.

- Dama: Har croqueta dando 10 vueltas.

- Peón: 60 metros lisos.

- REY: 3 minutos de

- Torre: 800 " resistencia saltos a la combra.

El emperador Colesterol no podía creer lo que estaba escuchando y decidió esperarse hasta el domingo para verlo con sus propios ojos. Y así fue.

Fue una partida terrible pero cuando faltaban 10 segundos para que llegaran las 12:00... El portavoz

UNJUGUETEUNAILUSIÓN

de la clase de 5ºB le hizo JAQUE MATE al Colesterol.

Los domingos del planeta Tierra son muy divertidos. Todas las familias se reúnen en los mercados centrales de sus pueblos y juegan al "Verjedrez". Las partidas comienzan a las 10 y a las 12:00 hacen una parada para tomar un almuerzo saludable y después si alguna partida ha quedado sin resolverse la terminan saludablemente.

ALMUERZO

SALUDABLE



1 vaso de
leche



1 manzana



Cereales
de avena



1 lata de
atún



1 botella de
agua



Queso
fresco



Jamón
York



Jamón
Serrano



1 barra
de pan



1 Botella
de agua

"PENTÁLOGO DEL VERJEDREZ"

1. Deportividad = no insultar, darle la mano cuando pierdes y cuando ganas.
2. Ser justo.
3. Respetar el tiempo (el reloj)
4. No embodarse e intentar disfrutar.
5. Almorzar saludablemente.

