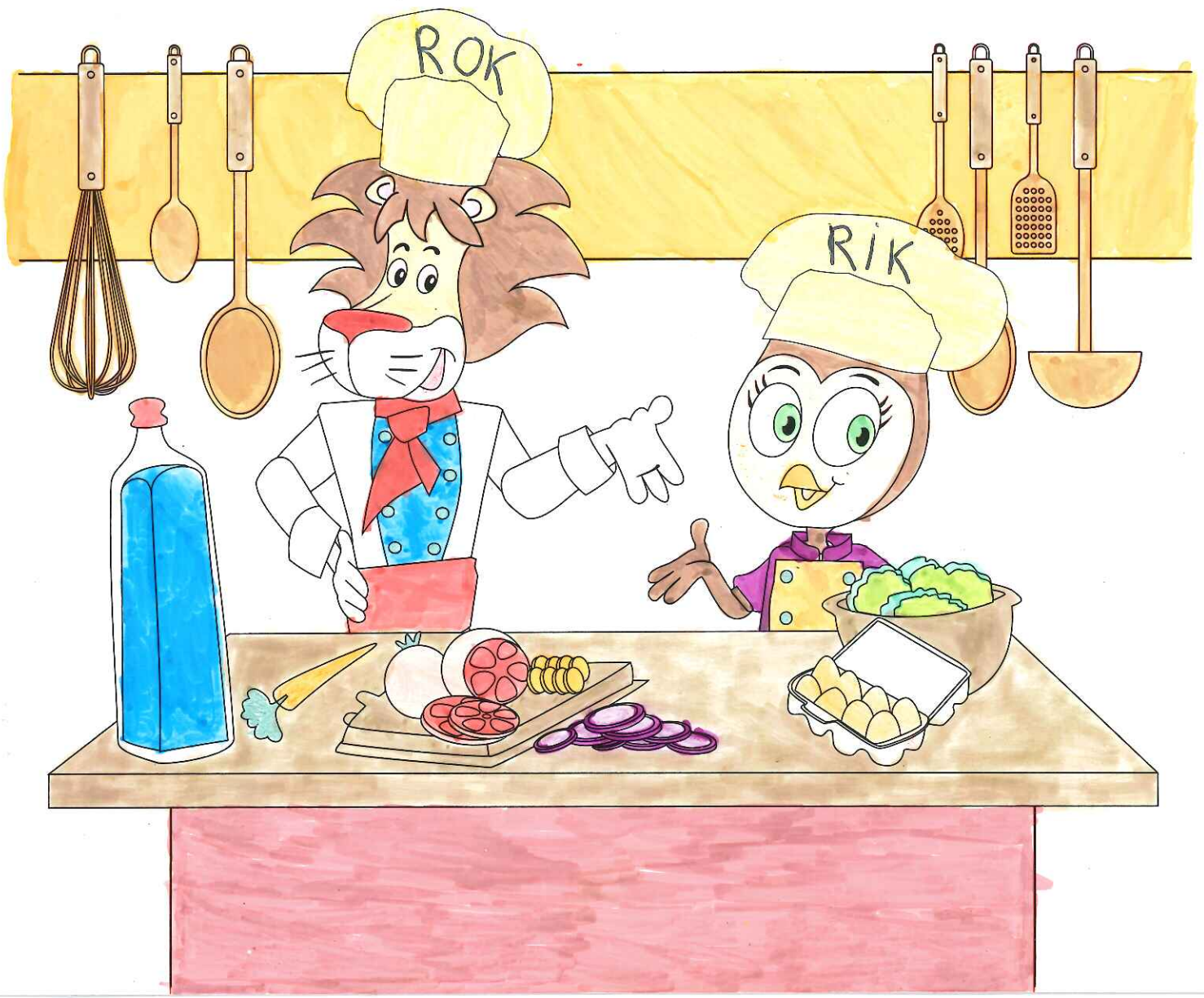


UNJUGUETEUNA ILUSIÓN

CONCURSO DE CUENTOS SOLIDARIOS

LAS AVENTURAS DE

RIK, ROK Y RUK.



1

Rik es una lechita muy simpática y deportista amiga y ayudante del conocido chef Rok el León. Una tarde iban de paseo, se encontraron con su amigo Ruk el hipopótamo. Se saludaron y Ruk les comentó:

- Estoy pensando en hacer una merienda el próximo sábado para celebrar mi cumpleaños. ¿Os apetece venir?

Rik y Rok aceptaron la invitación.

- Por cierto, ¿a qué hora es? - preguntó Rik.

- ¿Y dónde? - preguntó Rok.

- Podéis venir a partir de las cinco de la tarde a mi casa.

Se despidieron y Rik y Rok continuaron su paseo por el parque.

Al llegar el sábado Rik y Rok fueron al cumple de Ruk. Se llevaron una decepción al ver que la mesa que había preparado estaba llena de: croissants, ensaimadas, donuts, chokolatinas, chuches, bocadillos de chorizo y morcilla, zumos, ... le dijeron que esta merienda no era saludable. Pero que como era su fiesta de cumpleaños y esos alimentos se pueden consumir de manera ocasional, pues... ¡esta era la ocasión! Le plantearon que para su próximo cumpleaños podría poner de merienda otro tipo



de alimentos más sanos que también están muy ricos: macedonia de frutas, bocadillos vegetales, frutos secos, huevos rellenos de atún, ... que para dulce y grasa ya estaba la tarta de tres pisos de chocolate fondant y decorado con gominolas variadas.

Cuando terminó la fiesta de cumpleaños Rik y Rok quedaron al día siguiente para irse a correr por el parque. Allí vieron unos monos y loros de diferentes colores, niños jugando y merendando, ... Esto les hacía sentirse mejor.

Poco a poco se fueron dando cuenta que su amigo Ruk iba llevando una vida más sana. Tenía que ser así porque se estaba poniendo muy gordo con su mala alimentación y sin hacer ejercicio.



Al poco tiempo Ruk invitó a Rik y Rok a su casa. Quería darles una sorpresa y buena noticia. Al llegar, Ruk les dijo que se había apuntado a clases de musculi-do. Rik y Rok se alegraron mucho y decidieron irse al parque a jugar los tres. Uno se columpiaba, otro se balanceaba y otro se tiraba por el tobogán.

Al día siguiente Rik y Rok invitaron a Ruk a su restaurante para enseñarle a elaborar una receta saludable "Sopa de fideos con sepia" para hacer el caldo le echaron: un puerro, dos zanahorias y cabeza de rape. Luego añadieron unas pocas espinacas, los fideos y trocitos de sepia.

- ¡Qué rica está! - dijo Ruk.

La verdad es que sabe deliciosa Ruk - dijo Rok.

-Ruk, parece que no te va a costar mucho cambiar de hábitos de alimentación -
-dijo Rik.

-pues la verdad es que estas comiditas no están nada mal y es divertido prepararlas - dijo Ruk.

Al cabo de dos horas se fueron a correr media hora y luego merendaron un yogur con nueces.

Cuando Ruk regresó a su casa con sus amigos encontraron en la puerta al director y jefe de estudios de su colegio, llamados Lak y Luk les preguntaron:

-¿Queréis jugar un partido de baloncesto mágico?

Rik, Rok y Ruk aceptaron. Rok preguntó que porqué era mágico y Lak le respondió que porque las equipaciones iban a ser especiales. Una haría saltar más alto, otra correr más rápido,...

Rik propuso que al terminar el partido podrían recobrar fuerzas tomando un "Kebab" de pollo, lechuga, cebolla y tomate y un zumo de naranja.

A Lak y Luk les encantó la idea. Y así lo hicieron. Algunos participan-



tes querían repetir más Kebab, pero no quedaba. Entonces dijeron que para la próxima semana harían una carrera de gatos y el premio sería otra cena saludable que prepararía Rok.

Esta vez también les gustó la receta. Se trataba de tortilla de calabacín y requesón con miel.

Ruk se había picado con esto de hacer deporte y luego cenar de manera saludable. Así que propuso que jugaran otro partido de baloncesto mágico. A Rik le pareció buena idea. Pero esta vez tendrían que elegir que elegir los equipos "País Tiburón" y "País Panda". Ruk decidió que jugaría con "País Panda" y emprendieron el viaje. Al llegar Rik, Rok y Ruk vieron que los pandas estaban tristes porque no sabían que hacer, los pandas odiaban el baloncesto mágico y prefirieron hacer un concurso de baile. Disfrutaron mucho y ganó "País Panda". El premio fue ir a un parque de atracciones en Madrid. Allí lo pasaron chachi, disfrutando de todas las atracciones de agua, de la montaña rusa, ... Ruk se torció el tobillo y lo tuvieron que llevar al hospital. Le vendaron el pie y el médico al ver que se encontraba bien y podía andar con cuidado, le dio el alta. Se fueron cada uno a su casa a ponerse ropa deportiva porque habían quedado para ir paseando al parque. De camino vieron un cartel que anunciaba un campeonato de atletismo en Murcia y se entusiasmaron con la idea de ir. Pasaron por una tienda de deportes y entraron. Ruk se com-



pró unas zapatillas para la carrera. Al terminar el paseo se fueron a cenar a casa de Rok, que había preparado un puré de verduras. A Ruk le gustó tanto que dijo que se lo haría él a menudo. En la carrera de Murcia quedaron en buena posición y lo celebraron tomando un helado de yogur con trocitos de frutas. También se presentaron a un concurso "Master Chef" en el que tenían que elaborar un menú saludable. Decidieron hacer un guisado con bacalao y guisantes. Al jurado les pareció muy rico y sano. Rik, Rok y Ruk les explicaron que para hacerlo habían tenido en cuenta la pirámide de los alimentos, los que se deben comer a diario.

Otro día Rik, Rok y Ruk se fueron a Terra Mítica. Allí les atendió una co-
bra y Rok le dijo que les gustaría cocinar algún menú saludable en el restau-
rante de allí. Sara les explicó que había un concurso de cocina y juegos

sobre la salud. Cuando llegó la hora del concurso Rok ganó con su receta de los "espaguetis nocturnos" compuesto de hidratos de carbono (espaguetis), proteínas (carne picada) y verdura (tomate). De postre preparó yogur de fresa con pasas.

Sara les dijo que también había un campeonato de volleyball. Rik se apuntó mientras que Rok y Ruk se fueron a los juegos saludables uno de ellos era la "ruleta de la fruta" en el que tenías que girar una ruleta con frutas dibujadas y según la fruta que marcara la flecha, tenías que comer una porción de esa fruta. Otro juego fue "las pegatinas locas", en el que cuando te comías una fruta o verdura que no te gustaba, te daban una pegatina de ese alimento. Hubieron muchos juegos más.

Cuando terminó el campeonato de volleyball Rik se fue con Rok y Ruk. De repente apareció un clan de anacondas hambrientos y a Rik se le ocurrió una idea. Podrían hacerles una comida sana como por ejemplo pollo al horno, con patatas, una ensalada y manzana de postre. A las anacondas les encantó esa receta. Se lo comieron todo. Y se fueron todos juntos a las atracciones. Más tarde Rok y Ruk, que eran los únicos chicos, se pusieron a hablar a solas. Rok le dijo a Ruk:



- Tengo una carta para Rik en la que me declaro. Estoy enamorado de ella.

- Oooh, pues envíásela a ver ella que piensa... - dijo Rok.

Al día siguiente Rok la envió pero Rik no la aceptó. Lo quería, pero como amigo.

Ruk pidió ayuda a Rik y Rok sobre alimentación porque los amigos de Ruk comían mal, demasiadas grasas y azúcares. Se llamaban Druk, Drek, Drak, Drik y Drok. Ellos contaron a Rik y Rok que jugaban en la liga alemana, con el Borussia Dortmund. Los ponían de defensa porque no corrían mucho y necesitaban llevar una dieta saludable para perder un poco de peso y correr más. Así los pondrían de delanteros. Con los consejos de Rik y Rok y montando en bici cada día pudieron conseguirlo. Y el siguiente partido que jugaron, lo ganaron.

Pasaron los días y Rok decidió mandarle otra carta a Rik, no se atrevía a decírselo a la cara. Pero Rik no le contestaba, hasta que llegó el día que Rik le mandó otra carta de amor. Rok se puso muy contento y le propuso matrimonio. Al mes siguiente se casaron y a la boda fueron sus familiares y amigos. Cuando Ruk apareció todos los invitados se quedaron asombrados de lo bien que lo vieron. Había perdido peso gracias a los consejos de Rik y Rok: los alimentos de los escalones altos de la pirámide nutricional sólo ocasionalmente.



Y también lo había logrado haciendo ejercicio: andando, corriendo, paseando en bici y cómo no, jugando aquellos partidos con sus amigos. Ahora se encontraba más ágil y contento. Lo pasaron muy bien en el convite de la boda: comieron - bebieron y bailaron hasta el amanecer.

Al año siguiente Rik y Rok fueron mamá y papá, tuvieron trillizos que llamaron Lik, Lek y Lok.

