



HUERTA  
CHEF.com



¡QUIERO FRUTAS Y VERDURAS!

# CUENTOS

PLAN DE CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA EN LAS ESCUELAS 2015/2016

¡VAMOS A LEER!

Marina era una niña estudiosa y buena en clase. Todos los días atendía las clases de sus profesores, y sacaba buenas notas. Un día a la hora de comer, Marina dijo que no le apetecía fruta de postre, y se fue a descansar a su habitación.

Sus padres se preocuparon por la actitud de Marina, ya que todos los días intentaban que comiera frutas y verduras, pero no había manera de que lo hiciera. Marina se empeñaba en comer exclusivamente croquetas y dulces, y no entendía por que las personas necesitaban otro tipo de alimentos para crecer y ser mayor.

Un día, cuando Marina iba a levantarse de la mesa para no terminar el puré de verduras, su padre le dijo:

– “Marina, te levantarás cuando hayas terminado. Las frutas y las verduras son necesarias para que crezcas fuerte, sana y feliz”.

Marina empezó a llorar, y decía una y otra vez muy enfadada:

– “¡No quiero frutas ni verduras!”

Así estuvo hasta la hora de la cena, que consistía en lo que no había terminado en la comida, así que Marina siguió llorando otro buen rato, hasta que se quedó dormida encima del plato.

Sus padres la llevaron a su habitación. Marina estaba tan cansada de tanto llorar que ni se despertó, y algo soñó que a mitad de noche le hizo gritar en sueños:

– “¡Quiero frutas y verduras!”

Cuando se despertó por la mañana, lo primero que hizo fue ir abrir el frigorífico y coger un plátano, una naranja, una pera, un tomate y una zanahoria. Cuando sus padres llegaron a la cocina y la vieron comiendo frutas y verduras, le preguntaron:

– “¿Qué soñaste que gritaste que querías frutas y verduras?”

Marina explicó a sus padres el sueño. Había soñado que su familia se convertía en frutas y verduras alargadas, el calabacín, la zanahoria, el espárrago y el plátano, y que ella junto con su prima Mercedes, se quedaban fuera del grupo porque no eran alargadas. Esto enfadó a Marina, y fue cuando gritó aquello, Mercedes y ella comenzaron a comer frutas, y se convir-

FINANCIA



Unión Europea



Región de Murcia  
Consejería de Agua, Agricultura  
y Medio Ambiente

COLABORA



FECOAM

Página Nº 1

[www.HuertaChef.com](http://www.HuertaChef.com)

tieron en el melocotón y la mandarina jefas de la pandilla de los Huertachefs.

Marina comprendió la importancia de la frutas y verduras y desde entonces, siempre tomaba frutas de postre, y verduras en la comida.

FINANCIA



Unión Europea



Región de Murcia  
Consejería de Agua, Agricultura  
y Medio Ambiente

COLABORA



FECOAM

Página N° 2

[www.HuertaChef.com](http://www.HuertaChef.com)