

UNJUGUETEUNA ILUSIÓN

CONCURSO DE CUENTOS SOLIDARIOS

La Quinta apuesta

por



una vida

saludable

Rik & Rok ese día habían pedido audiencia con el Emperador Colesterol.

Estaban nerviosos. Tenían que convencerle que el planeta Tierra era el mejor sitio para vivir una vida saludable.

En la última semana habían estado viajando por los diferentes continentes donde habían hecho grandes amigos.

Su primer destino fue Europa, en este continente conocieron a Pilar una española muy risueña, Alex un portugués muy solícito y a Radka una gran deportista de Bulgaria.

Alex les contó que en Portugal se come un bacalao riquísimo y con muchas proteínas y vitaminas.

Además, se practica mucho el deporte, principalmente el fútbol y el surf en las costas de Portugal.

Pilar también le contó que en España se practica esos

deportes y, además todos los años se hace una vuelta ciclista que recorre todo el país "La Vuelta a España".

En muchas ciudades hay carriles bici para que los ciudadanos vayan a su destino de forma saludable y sin contaminar.

También le dijo que se come muy bien siguiendo la dieta mediterránea donde el aceite de oliva es muy importante.

Ese sí ayudaría a mantener lejos el colesterol y su Emperador.

Radka vive en uno de los antiguos países del Este.

Un país que ha ganado muchas medallas en gimnasia rítmica.

Radka practica el atletismo.

En Bulgaria la dieta no es mediterránea pero tienen unas sopas calientes y frías que preparan con mucha verdura.

Además, con ellas también hacen ensaladas.

Asia fue otro de los continentes a recorrer

con Hasan.

Él nos contó que jugaba al cricket todos los días con sus amigos.

Es uno de los deportes típicos. Su alimentación está llena de variados pescados y el arroz acompaña siempre.

Su comida suele estar condimentada con variadas especias.

Trisha es filipina. Nos enseñó las costas de su isla donde se practicaba kaisurf y kayak.

El arroz también acompaña al pescado y al cerdo que son los protagonistas de su dieta. Hay muchísimas frutas exóticas como el coco, la guayaba y el lichi.

Lucas nos introdujo en un país de gran continente Americano.

Él es de México.

En su país (al igual que el de Hasan) tienen muchas especias en su comida como el Tabasco, el chile y el chile

piquín. Nos explicó cómo se hace las enchiladas de verdura y de carne que junto a una gran variedad de fruta forma parte de su dieta. Nos mostró el mamey que es una fuente de vitaminas y carbohidratos que tiene muchas propiedades curativas. Vive un continente muy grande.

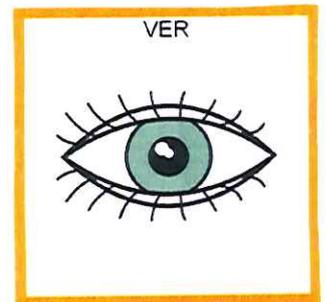
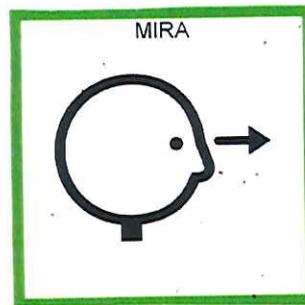
A Junior lo conocimos en África. Allí muchos niños como él recorren grandes distancias andando o corriendo porque tienen muy mala comunicación. Quizá ese sea el motivo por el hay grandes atletas. Su dieta principalmente es el cordero, la ternera, el pollo, la cabra y las legumbres entre otros alimentos.

En Oceanía había poco que habían dejado a Moira. Moira es una niña muy guapa con tatuajes en la muñeca que practicaba rugby y nos contó que le encantaba comer los pasteles de carne que preparaba su mamá y el pescado que traía su papa de su barco. Nos sorprendió que comiera carne de canguro y escorpiones.

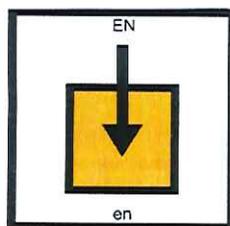
Después de recordar todos aquellos hermosos continentes por los que habían viajado y todo lo que habían aprendido sobre deportes y comidas saludables con sus amigos, decidieron que la mejor forma de convencer al Emperador Colesterol era a través de un divertido juego.

Para ello, solo necesitaban tres dados y explicarle al Emperador las instrucciones:

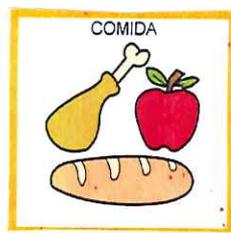
"Tu mira a ver..."



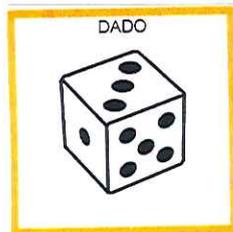
1. Se juega en parejas



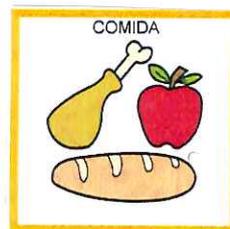
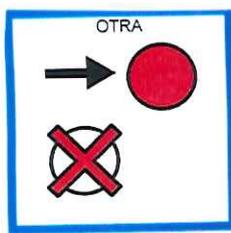
## 2. Se lanza el dado de comida y deporte



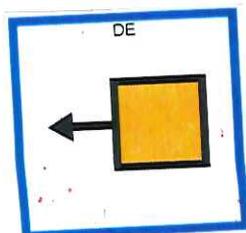
## 3. Se lanza de los continentes



## 4. La otra pareja adivina la comida o



## el deporte del continente que ha salido





¡¡ Suerte y a ganar!!