El secreto de Adriana

En una isla, en medio del océano Atlántico, vivía una niña bonita. Bonita pero bonita, bonita. Se llamaba Adriana, ¿la conoces? Adri era una niña muy lista, con mucha curiosidad, con ganas de aprender. Siempre se despertaba por las mañanas deseando ir a la escuela, llena de energía y con una sonrisa de oreja a oreja. Se levanta de un salto "tlinnnn" y buscaba a su mami: maaaami, mamiiii, ¿me preparas el desayuno para que pueda ir a la escuela, por favor?

Lo comía todo, todito. Se vestía y salía corriendo a la escuela. ¡Le gustaba tanto!

Muchos niños se preguntaban, pero... ¡Madre mía, Adriana, cómo puedes despertarte tan feliz, tan enérgica y además, tener un pelo tan hermoso!

-Aaaay, es que tengo un secreto -decía siempre Adriana.

Otros observaban su gran melena. Adri era una niña de cabello dorado, brillante, ricitos de caracol, ondas que cambiaban de lugar cada día... Y se preguntaban: -Adri, pero, ¿cómo es que tienes una melena tan bonita, como una leona, fuerte y rubia?

-Aaaaay, es que tengo un secreto -repetía ella como siempre.

Cuando jugaban en el patio, sus piernas fuertes y largas podían subir a los columpios del parque sin problema alguno. Saltaba, brincaba, jugaba felizmente. Y otros niños decían:

-Adriana, ¿pero cómo puedes llegar ahí arriba? ¿Cómo es que tienes las piernas más largas y más fuertes que el resto? -Aaaay, es que ... tengo un secretito... ¿queréis que os lo cuente?

-¡¡¡Claro, claro!!! ¡Cuéntanos tu secreto, por favor! -pidieron todos sus amigos.

-Pues bien -empezó Adrianita despacito- desde que era pequeñita mi mami cocinaba muchas cosas diferentes, carne, pescado y ... el gran secreto: la verdura. Cada día como diferente verdura: zanahorias, brocoli, judías...

-¿Y espinacas? A mí no me gustan las espinacas... -dijo su amiga Amalia.

-¡Claro Amalia! Las espinacas son mis favoritas, me dan mucha energía y son muy, muy sanas. El secreto es comer todo tipo de verduras porque, ¿sabes?, así tú cuerpo con el paso de los años se va haciendo más y más fuerte. Cada día debes comer alguna verdura, ¡no todos los días espinacas! Y además, a lo mejor no te gustan las espinacas cocinadas de una manera, pero quizás tu papi o tu mami las puede cocinar de otra forma y así pruebas cómo te gustan más. Por ejemplo, a mí me encantan las espinacas en la pizza.

-¿En la pizza? ¿Espinacas? -dijo Amalia extrañada.

-¡Sí! Espinacas, pimientos, cebolla... hay mil millones de combinaciones. Y ese es el gran secreto. Si comes verdura cada día, crecerás sano y fuerte. El pelo se hará largo y brillante y vuestras piernas largas e imparables. Asíque ya sabéis: ¡para crecer hay que comer!

Lorena Neira Fernández