

O I A N H E

Y S U

V I D A

S A L U D A B L E

Era una vez una niña llamada Oianhe, que tenía 8 años, pero a pesar de su corta edad era una niña muy lista. Su único defecto y problema era que no le gustaba ningún alimento saludable. Solo comía hamburguesas, batidos industriales, pizzas, patatas fritas...

Un día que fue al parque, después de jugar con sus amigas, se sentó en un banco a merendar un pastel. En él se encontraba también una señora muy agradable, a la que le llamó la atención la merienda de la niña y con una voz muy dulce le dijo:

- Hola pequeña, yo me llamo Silvia y tú?

- Yo me llamo Oianhe y tengo ocho años.

- ¿Y por qué meriendas un bollo en vez de un bocadillo, que es más saludable? El bocadillo te haría crecer más sana y prevenir muchas enfermedades.

La pequeña miró muy atentamente a Silvia y la buena señora continuó hablando con ella.

- Mira preciosa, aquí donde me ves, desde muy jovencita comencé a tener problemas de salud y después de muchas pruebas, resultó ser cáncer. Gracias a mi alimentación saludable, mis tratamientos me han ayudado a superarlo.

Para prevenir la mayoría de enfermedades, es muy importante que tus hábitos de comida sean saludables.

- ¿Y qué hábitos de comida son saludables? preguntó ella muy intrigada.

- Pues hay que comer verduras, frutas, carne, pescado, legumbres...

- Pero de todo lo que me has dicho no me gusta casi nada, me dan asco ¡puaj!

Silvia sonrió y le dijo:

- Te comprendo, eres muy pequeña y conforme vayas siendo mayor, me comprenderás tú a mí.

En ese momento la niña oyó a su mamá llamarla para irse a casa.

- Bueno señora, me voy con mi mamá, muchas gracias por lo que me ha dicho. ¡Adios!

Fueron pasando los años y no volvieron a coincidir.

Pero a Oianhe se le quedó muy grabada la conversación que esa dulce mujer tuvo con ella.

Poco a poco aprendió a comer de todo y se fue criando fuerte y sana. Además decidió estudiar oncología. Sacó muy buenas notas, y consiguió trabajar en un hospital.

Un día en su consulta, entró una señora que iba a una revisión oncología, y aunque tenía el pelo blanco y arrugas en la cara, la reconoció enseguida. A la doctora se le iluminó la cara y se sintió muy feliz de volver a ver a esa dulce mujer.

- Siéntese Sra. Silvia, por favor. Seguro que usted no me reconoce, pero yo sí la reconozco a pesar de que ha pasado mucho tiempo que no nos vemos. Yo soy la niña a la que estando en el parque, usted aconsejó como tener una vida saludable. Gracias a sus sabios consejos, soy la persona sana que soy ahora, y me hice doctora para poder ayudar a todo el que me necesite.

Los libros me han enseñado mucho, pero usted me enseñó mucho más ¡gracias!

- Me alegro muchísimo que yo te ayudara, pero de lo que más me alegro, es de que tú vas a ayudar a mucha gente. Además de encontrarme bastante bien de salud, me voy súper feliz.

- Ojalá que nos vayamos viendo y estemos las dos tan bien y felices. ¡Hasta otro día! ¡No la olvidaré jamás!

- ¡Adios!