

¡No me gustan las espinacas!



Cuando eres pequeño siempre tienes que comer de todo, con una dieta equilibrada. A mis padres siempre les ha gustado cocinar y comer muy sano, de forma que no nos faltaran ningún tipo de vitaminas que supusieran un problema en nuestro crecimiento. Sin embargo, cuando mi madre cocinaba espinacas yo siempre buscaba alguna excusa para no comerlas. A veces me ponía enfermo... otras decía que tenía el estómago lleno desde el desayuno... Vamos, era una búsqueda sin freno de encontrar la mejor evasiva para no probar bocado.

Las espinacas es una verdura con hojas grandes y verdes. Se pueden comer en ensalada o bien se pueden cocinar en sopa o en un guiso. Tienen gran cantidad de propiedades, lo cual las hace un alimento muy saludable.



A pesar de que la mayoría de la gente cree que tiene un aporte fundamental de hierro, lo cierto es que esta afirmación es un mito. La serie de dibujos animados, Popeye, mostraba a un marinero donde comía muchas espinacas en lata para hacerle más fuerte. Esta demostración de fuerza natural hizo que muchos niños pequeños quisieran comer espinacas como él. Lamentablemente no fue mi caso y seguí aborreciéndolas durante mucho tiempo.



Con el paso de los años mis gustos culinarios cambiaron y poco a poco me fue gustando el sabor de tan rica verdura. Ahora yo soy padre y también obligo a mis hijos a comer de todo, incluso lo que no les gusta. Sé que más adelante, cuando sean algo más mayores, entenderán que lo hago por su bien y porque les quiero mucho.



CONTESTA LAS PREGUNTAS



1. ¿Qué significa en el texto la palabra "evasiva"?

- a. Error
- b. Comida
- c. Excusa
- d. Respuesta



2. Los espínacas no tienen tanto hierro como se creía porque...

- a. Es un mito
- b. Es mentira
- c. Se las come Popeye
- d. Vienen en lata



3. ¿Cómo se pueden preparar las espínacas?

- a. Guisadas
- b. En ensalada
- c. En sopa
- d. Las tres opciones son correctas



4. Leyendo el texto, te das cuenta de que cuando el protagonista es mayor..

- a. No quiere comer espínacas
- b. Le gusta el sabor de la verdura
- c. Deja que sus hijos coman lo que quieran
- d. Aborrece las espínacas



5. La palabra bocado viene de...

- a. Ir siempre de la mano de un adulto
- b. Coger un taxi porque es muy grande
- c. Llevar mucho dinero
- d. Todas las respuestas anteriores son falsas

