

Danna Salinas

SAM Y LOS VEGETALES



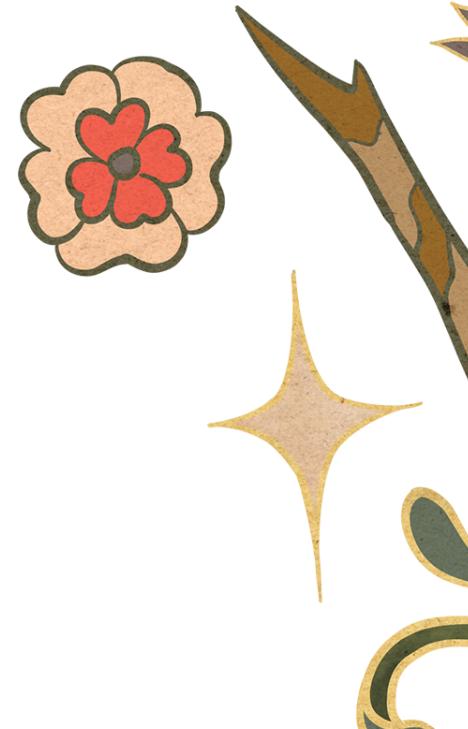
GPT & AI

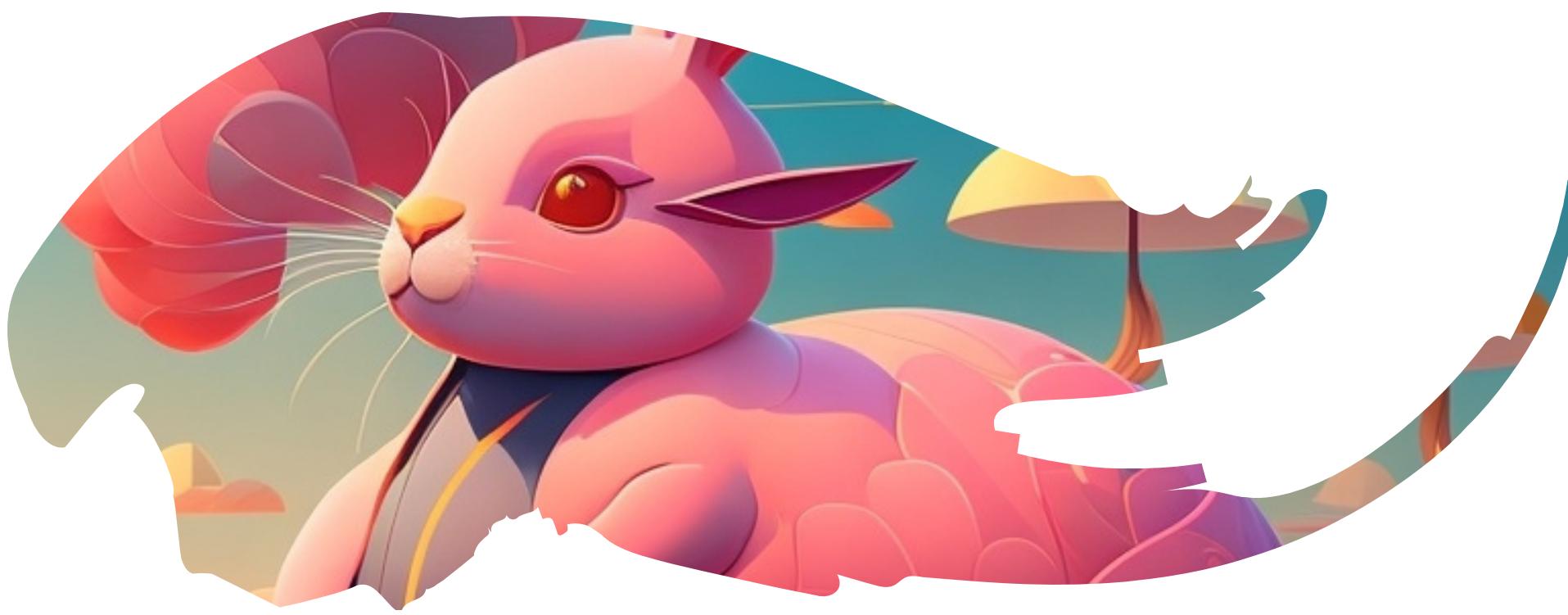
SAM Y LOS VEGETALES

Érase una vez un pequeño conejo llamado Sam.

Un día, mientras caminaba por el campo, Sam encontró un agujero intrigante en el suelo. Sin pensarlo dos veces, decidió entrar y explorar.

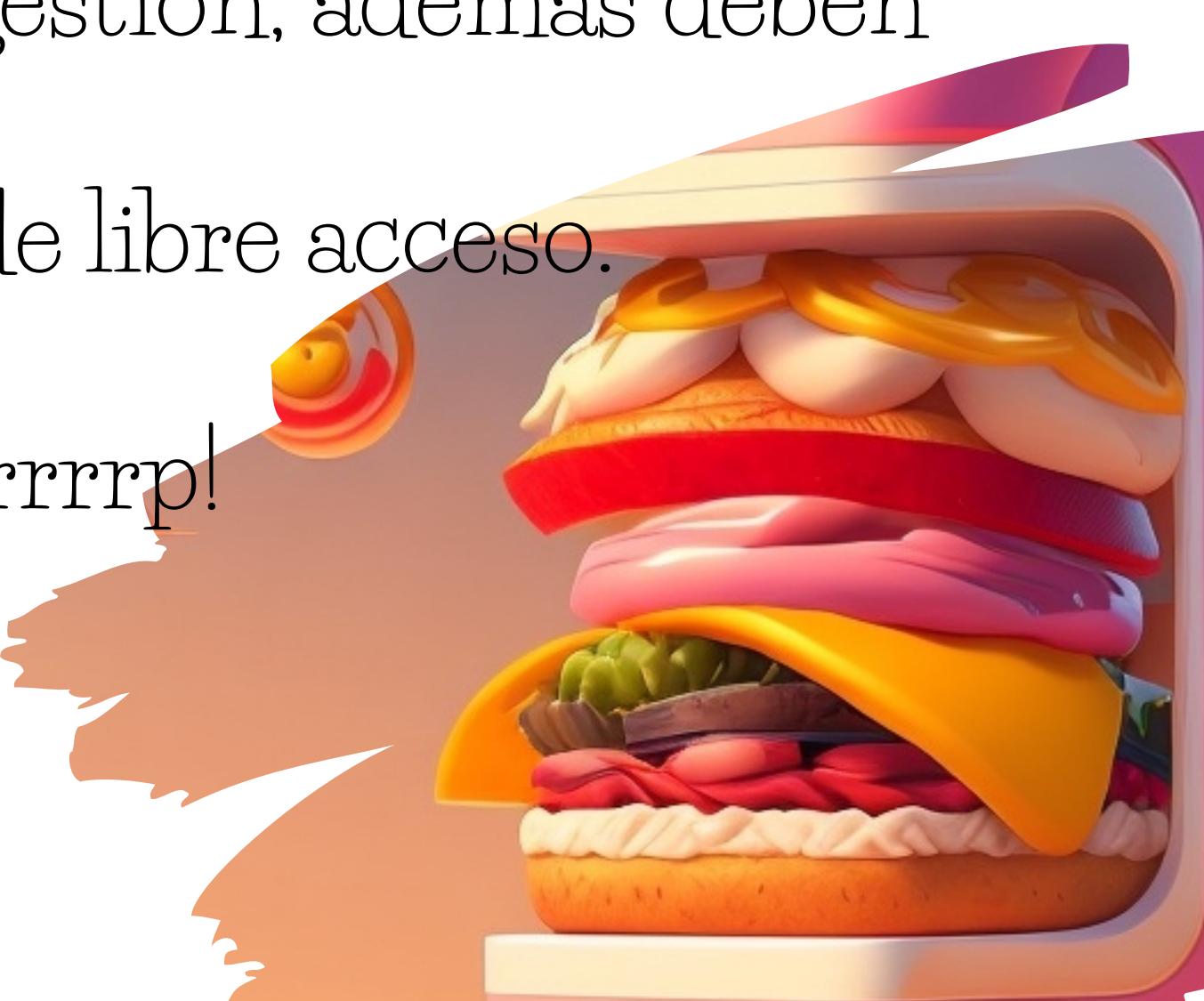
Pero lo que no sabía era que ese agujero no conducía a su propio mundo sino a otro, uno lleno de flores gigantes y árboles altos y lo más importante... ¡comida! Sam nunca había visto nada tan grande como este nuevo lugar.

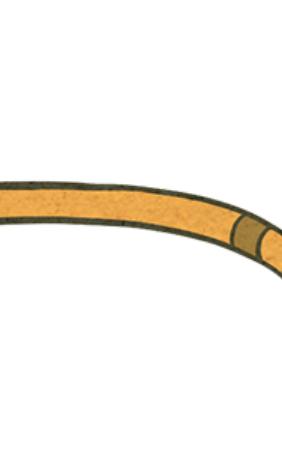




Había pasteles gigantes, enormes hogazas de pan y montones de cosas deliciosas para comer. Sam estaba asombrado y no podía dejar de comer. Tartas, galletas, helado, refresco, más papas, se comió todo lo que vió. Pero pronto comenzó a sentirse pesado y cansado; le dolían sus dientes; y había un dolor en su costado. La dieta del conejo debe ser alta en fibra porque ayuda a prevenir el cansancio y la indigestión, además deben tener agua de libre acceso.

Brrrrrp!





Ahora sus dientes hacían un ruido que no
estaba del todo bien. Recordó las palabras de
su abuela, quien siempre decía que las
verduras son buenas para la salud y por eso
debía prestar atención a lo que se lleva a la
boca. Los dientes de los conejos crecen
continuamente, pero si no se desgastan
pueden causar problemas dentales.

Sam comenzó a caminar por el bosque,
sediento. Ya no quería beber refrescos;



caminó más, y luego de varias horas, encontró un jardín especial. Quería beber un poco de agua, pero luego se dio cuenta de que estaba perdido y no quería beber de un arroyo de miel. Decidió seguir adelante y después de un rato, encontró una huerta increíble. Las verduras allí eran incluso más grandes que cualquier bocadillo que Sam hubiera comido antes; también había un enorme vaso de agua con algo de fruta flotando en él. Cuando estaba a punto de saltar al vaso para beber un poco de agua, "¡Boom!" Su estómago comenzó a rugir tan fuerte que se despertó.

Sam, asustado, le contó a su madre lo que le pasó y, de hecho, el conejito no había estado comiendo alimentos saludables, se saltaba comidas e iba directamente al postre, ignorando a su abuela. Afortunadamente, el conejito no tenía la enfermedad dental de los conejos; esto significaba que aún estaba a tiempo, y que debía hacer cambios en su dieta rápidamente. Una forma de hacerlo era introduciendo gradualmente más vegetales en su dieta. Sam descubrió que los vegetales eran mucho más importantes de lo que

pensaba.



No sólo lo hicieron sentir mejor, sino que lo ayudaron a mantenerse saludable al actuar como una fuente de vitaminas y minerales. A medida que Sam comenzó a experimentar con diferentes recetas, se dió cuenta de que eran ricas en ensaladas, sopas, guisos y como ingrediente principal de cualquier platillo. Con el tiempo, Sam se convirtió en un experto en cocinar con vegetales y quiso compartir sus conocimientos con la familia y amigos. ¡Incluso, inició su propio huerto con el apoyo de su abuela!

