

CONCHI GARCÍA



# TINA

DISFRUTA COMIENDO

ILUSTRACIONES DE NATÀLIA JUAN ABELLÓ



timunmas

5 historias para que la hora de la comida sea un momento feliz



# TINA

## DISFRUTA COMIENDO

Editado por Editorial Planeta, S. A.

© del texto: Conchi García, 2023

© de las ilustraciones: Natàlia Juan Abelló, 2023

© Editorial Planeta S. A., 2023

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com](http://www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: mayo de 2023

ISBN: 978-84-08-27056-0

Depósito legal: B. 7139-2023

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

QUÉ DIFÍCIL  
ES SER VERDE





**P**apá había preparado una deliciosa tortilla de calabacín para cenar y una gran ensalada de tomate. Como siempre, toda la familia se reunió a la mesa para comentar cómo les había ido el día. De repente...

—¡Puaj! ¡Yo no quiero eso tan verde! —dijo Tina mientras señalaba el calabacín de la tortilla.

—¿No te apetece calabacín, cariño? —preguntó papá extrañado.

Tina señalaba la tortilla y movía la cabeza de un lado al otro con los ojos cerrados, mientras el pequeño Leo contemplaba con atención la tortilla, intentando averiguar qué le pasaba a su hermana. Papá tampoco entendía qué le sucedía a Tina. Siempre le había gustado el calabacín, pero ya era la tercera vez que lo rechazaba, ¿por qué ahora no quería comerlo?

Tina miraba fijamente la tortilla con los ojos muy abiertos mientras sentía nacer en su barriga un escalofrío que después recorría todo su cuerpo.

—Tina, no pasa nada si no quieres el calabacín. Ya lo comerás cuando te

apetezca. ¿Quieres que te cuente algo? Yo tampoco comía calabacín cuando era pequeña, y mira ahora, ¡me encanta! —le dijo mamá mientras sonreía y pinchaba un trozo de tortilla con su tenedor.

—Es que creo que ya no me gusta, mami... Es muy muy verde y siento escalofríos en la barriga —dijo Tina, mirando la tortilla y tapándose la boca.

—Cariño, no hay problema. No tienen por qué gustarte todas las hortalizas. A mí, por ejemplo, no me gusta mucho la cebolla.

—¿De verdad, mami? ¿A los adultos también os pasa? ¿Y tú sientes escalofríos cuando ves cebolla en tu plato? —preguntó la pequeña sorprendida.

—A veces sí, Tina. Por eso no la como. Y tú puedes hacer lo mismo. Si crees que el calabacín no te gusta por su color, puedes seguir tomando las hortalizas que sí te gustan y que no son de color verde, como por ejemplo la berenjena, el pimiento rojo, la zanahoria, el tomate...

—¡Me encanta el tomate! Y la salsa de tomate... ¡Ñaaam! —dijo Tina relamiéndose—. Entonces, mami, ¿no soy un niña «malcomedora»?

—¿Cómo? Claro que no, cariño, ¿quién te ha dicho eso? —preguntó mamá preocupada mientras la sentaba sobre sus rodillas.

—Me lo dijeron una vez en el comedor del cole.

—No está bien poner etiquetas a las personas. Decir que un niño o una niña es «malcomedor», llorón, tímido, pesado..., puede hacerle mucho daño. Siento muchísimo que te haya ocurrido —le dijo mamá con voz dulce mientras la miraba fijamente a los ojos—. No eres «malcomedora», cariño, simplemente estás en una etapa en la que sientes rechazo por algunos alimentos. Es natural.

Tina ya estaba más tranquila y decidió comer la ensalada de tomate, pero no quiso probar la tortilla de calabacín. De postre, eligió del frutero un kiwi, ile

encantaba el kiwi! Papá lo partió por la mitad y Tina se lo empezó a comer con una cucharita. Entonces, se dio cuenta de algo:

«Qué raro, el kiwi es verde, pero me gusta, es más, ¡me encanta! Y no siento escalofríos...», pensaba Tina desconcertada.

Se percató de que había más alimentos que eran de color verde y también le gustaban, como las aceitunas, la pera, el aguacate, el brócoli...





—Mami, creo que le voy a dar otra oportunidad al calabacín —dijo muy convencida mientras acababa de comerse el kiwi.

—Cuando quieras, cariño. Ya sabes que puedes volver a probarlo cuando estés preparada. ¿Qué te parece si el domingo cocinamos juntas y entre las dos decidimos el menú? —le preguntó mamá a Tina mientras le chocaba los cinco.

Mamá había tenido una gran idea. Iban a preparar juntas la comida e iban a decidir entre las dos qué alimentos cocinar. Era una buena oportunidad para volver a poner sobre la mesa el calabacín y ver si a Tina le apetecía probarlo en esa ocasión.

Llegó el gran día, Tina se puso su delantal de conejitos, su gorro de chef y estaba lista para cocinar.

—A ver, Tina, ¿qué te gustaría cocinar? —preguntó mamá mientras se lavaba las manos.

Y ella, sin pensarlo dos veces, respondió:

—¡Espaguetis!

¡Tina había elegido su plato preferido! Así que lo primero que hicieron fue buscar los ingredientes: espaguetis integrales, tomates, cebolla, aceite de oliva... La pequeña miraba todo lo que había expuesto sobre la encimera de la cocina y contempló a su madre, sorprendida:

—Pero, mami, ¡isi no te gusta la cebolla!

—Tienes razón, cariño, es verdad que no me gusta la cebolla cruda, por ejemplo en una ensalada, pero en la salsa de tomate... ¡me encanta! —le explicó mamá—. A veces cuando cocinamos un alimento, lo preparamos de una forma diferente o lo mezclamos con otros ingredientes, transformamos

