



Título: **Un cuento de colores, aromas y sabores. La Dieta Mediterránea**

7ª. Edición del Concurso de Cuentos Consum. Día Mundial del Consumidor  
Biblioteca de Consumo de la Cooperativa Consum

© CONSUM S. COOP. V  
Avda. Alginet, 1 – 46460 Silla  
www.consum.es  
Año de divulgación 2012

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, sólo puede ser realizada con la autorización de Consum S. Coop. V.

**Primera Edición:** Septiembre 2012

**Tirada:** 2.000 ejemplares

**Maquetación:** Engloba

**Impresión:** Este libro se ha impreso en El Tinter, SAL, empresa certificada ISO 9001, ISO 14001, EMAS y cadena de custodia FSC®.

Este logo  
lo pone  
la imprenta

Para esta publicación se ha utilizado papel Conqueror Texture de 300g para la cubierta y offset blanco Print Speed de 110 g para el interior. Los dos papeles están certificados FSC®, hecho que garantiza una gestión responsable, tanto en la parte ambiental como en la social, de los bosques originarios de la fibra del papel.

Este logo  
lo pone  
la imprenta

El uso del papel certificado FSC mejora la gestión forestal, favorece evitar el sobreconsumo y el desaprovechamiento, garantiza los derechos de los pueblos indígenas, promueve las oportunidades de ocupación y protege los derechos de los trabajadores y favorece la conservación de la diversidad biológica, entre otras acciones.

**La mochila ecológica y datos de esta publicación:**

Número de ejemplares: 2.000

Número de páginas: 196 más cubiertas

El papel necesario para la producción de cada ejemplar es:

Para producir cada unidad se han generado los residuos y consumos siguientes:

Total residuos: 0,71 kg

Total consumo H<sub>2</sub>O: 7 l

Total consumo eléctrico: 4,56 kWh

Total materias primas: 1,10 kg

Total de emisiones contabilizadas en material y en el proceso de impresión: 2,35 kg

Depósito legal: V 1879-2012



# Un cuento de colores, aromas y sabores. La Dieta Mediterránea

7ª edición  
de Cuentos Consum  
Día Mundial del Consumidor



## Un mundo de cuentos

Cuenta la historia que un joven viajero fue recogiendo la sabiduría que los ancianos de cada lugar le iban descubriendo. Y lo bueno de esta historia es que a lo largo de sus viajes ofrecía todo el saber acumulado, enriqueciendo los lugares por donde pasaba con nuevos aromas, bonitos colores y deliciosos sabores.

Ahora este joven y muchos otros más nos ofrecen esta sabiduría a través de sus cuentos y gracias a la iniciativa de la Cooperativa a través de la 7ª edición del Concurso de Cuentos Ilustrados Consum.

Como asociación de consumidores, es nuestra voluntad fomentar estilos de vida sanos y saludables y promover actitudes responsables, haciendo sabedores también a los más jóvenes que como consumidores tienen unos derechos que los asisten y unos deberes.

Y es que, aunque ya sumamos más de 20 años conmemorando el Día Mundial del Consumidor, en Consum no perdemos la motivación hacia el fomento de buenos hábitos entre los más jóvenes. Los primeros años como Concurso de Carteles y desde hace siete como Concurso de Cuentos Ilustrados, donde pequeños y jóvenes consumidores trabajan en equipo y en el aula, para crear obras literarias de gran valor, en las que han participado casi 2500 escolares de más de 90 centros escolares y ocupacionales.

El apoyo que las diferentes administraciones públicas nos vienen mostrando durante todo este tiempo, es motivo de enorme satisfacción por nuestra parte. Y no hubiera sido posible, sin la implicación incondicional de profesores, educadores y directores de los centros educativos, a los que les agradecemos el gran trabajo realizado durante todo este tiempo y también en esta edición.

Leyendo estos cuentos os animamos a viajar y descubrir la Dieta Mediterránea desde muy diferentes puntos de vista, pero ya veréis que todos tienen algo muy especial en común. Y es que nos une un mar, una cuenca, la del Mediterráneo, de donde se erige uno de los estilos de vida más saludables del planeta.

A vosotros y vosotras, jóvenes consumidores, esperamos que este nuevo ejemplar de la Biblioteca de Cuentos Consum, “Un cuento de colores, aromas y sabores. La Dieta Mediterránea”, os ayude a descubrir el placer de llevar una vida saludable y a conocer vuestros derechos y deberes como consumidores.



## Saboreando lo nuestro / 8

---

### Accésit Educación Especial

Centro: Centro de Educación Especial Virgen de la Esperanza de Cheste (Valencia)

Tutora: Raquel Puerta Rodriguez

Texto original en castellano

## Colora, Aroma, Sabrosona y las recetas mágicas / 24

---

### Accésit Centro Ocupacional

Centro: ASSIDO, Casillas (Murcia)

Tutora: Eva Cristina Mesas Escobar

Texto original en castellano

## La enfermedad del Rey / 38

---

### 1<sup>er</sup> Premio

Centro: CEIP Guillem d'Entença de El Puig (Valencia)

Tutora: Cristina Ferrer Álvarez

Texto original en valenciano

## La Violeta descubre la Dieta Mediterránea / 54

---

### 2<sup>o</sup> Premio

Centro: SES de Sils (Girona)

Tutora: Montserrat Clapers i Gallissà

Texto original en catalán

## El viaje de Ángela / 74

---

### 3<sup>er</sup> Premio

Centro: CEIP Miguel Pinilla de Almansa (Albacete)

Tutora: M<sup>a</sup> Belén Gascón García

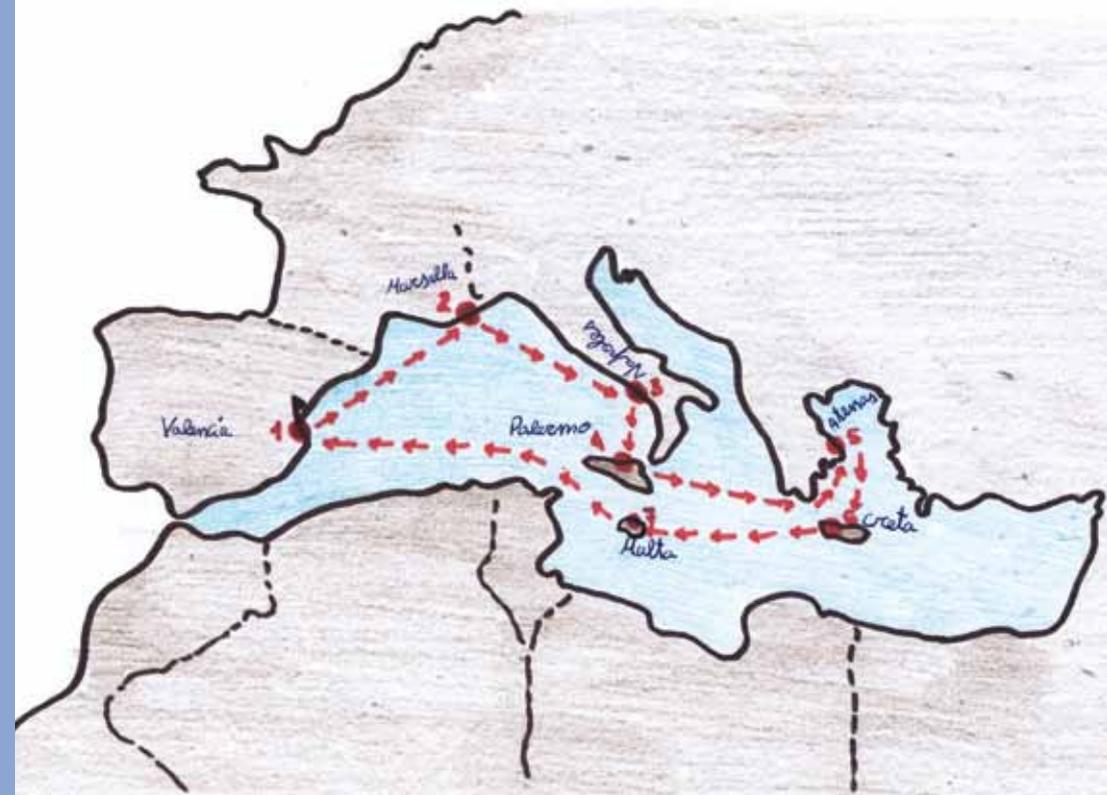
Texto original en castellano

.....

# Saboreando lo nuestro

.....

## SABOREANDO LO NUESTRO



¡Por fin llegó el día! Nos íbamos de viaje.

Me llamo Natalia. Tengo 15 años y os voy a contar la historia de nuestro viaje por el Mediterráneo.

Después de mucho esfuerzo, mis compañeros de clase y yo conseguimos reunir el dinero que necesitábamos para ir de crucero. Durante el curso habíamos estado trabajando la dieta mediterránea y por fin íbamos a poder conocer y saborear los platos de otras ciudades mediterráneas.

Estábamos muy emocionados y nerviosos porque era la primera vez que subíamos en un barco tan grande. Como nunca habíamos visto un crucero lo buscamos por internet. ¿Sabéis cómo era? Pues imaginaos un barco enorme con muchos pisos y camarotes para unas miles de personas. Tenía salas de juegos, restaurantes, salones de baile, piscinas, jacuzzis, una bolera, un cine y un spa.

¡Guau. Era alucinante!

¿Queréis saber cuál fue nuestro destino y las cosas que aprendimos y probamos en cada uno de los puertos en los que estuvimos?



Salimos del puerto de Valencia con destino a Marsella. Durante el camino lo pasamos fenomenal jugando en la piscina. Cuando llegamos a Marsella teníamos mucha hambre y probamos la Boiuillabaisse, una sopa típica de Marsella hecha con todo tipo de pescado.

Aunque al principio no queríamos probarla resultó estar riquísima y encima buena para nuestra salud. Los pescados con los que se hace este plato son recogidos en las mismas aguas del mediterráneo y tienen vitaminas A y D tan necesarias para nosotros, los niños.

## MARSELLA: Bouillabaisse



### Ingredientes

Rape  
Pez de sus roque  
Mejillones  
Lubas  
Calamaros  
Congrio  
Cigala  
Langosta  
Tomate  
Ajo  
Cebolla  
Tomillo  
Pimienta  
Comino  
Lawal  
Perejil  
Aceite de oliva

## NAPOLES: PIZZA NAPOLITANA



### Ingredientes

Harina  
Levadura  
Aceite de oliva  
Agua  
Sal  
Tomate  
Anchoas  
queso mozzarella  
acutenas  
origano, albahaca  
pimienta molena

Nos despedíamos de Marsella muy tristes porque nos lo habíamos pasado muy bien. Ahora descansaríamos toda la noche para poder llegar a nuestro siguiente destino, Nápoles.

Nápoles era una ciudad italiana y ¿qué era lo más típico de allí? La pasta y la pizza. Descubrimos que la pizza y la pasta italiana la puedes cocinar con cualquier ingrediente, carne, verdura, ¡incluso fruta!. Nos contaron que un plato de pasta o pizza tiene todos los nutrientes que necesitamos en una comida y encima, ¡nos encantaba a todos!.

¡Ese día sí que disfrutamos comiendo pizza y pasta para comer y cenar! Todos probamos la de todos y la verdad, no sabíamos con cual quedarnos. Aunque lo mejor estaba por llegar. Se trataba de un postre típico napolitano llamado Sfogliatella napolitana, con crema pastelera, ricota y fruta escarchada... ¡Era delicioso!.

NAPOLES: Sfogliatella



INGREDIENTES

Harina  
Sal  
Manteca de cerdo  
Agua  
Relleno de el pastel  
Semola  
Ricota fresca  
Canela  
Crema pastelera  
Fruta escarificada

PALEMO: caponata de berenjena



Ingredientes

aceite de oliva  
agua  
cebolla roja  
berenjena  
ajo  
lentejas de pava  
aceitunas  
okras  
pimiento  
sal pimienta  
azúcar  
vinagre de uva tina

Después de dejar Nápoles pensamos que no íbamos a comer nada tan rico en lo que nos quedaba de viaje. Pero entonces llegamos a Palermo, una ciudad muy bonita en la que seguimos descubriendo los sabores mediterráneos de los que tanto habíamos hablado en clase. Los días eran muy cansados y no parábamos ni un minuto, de la piscina a los toboganes, de los toboganes a las salas de juego y cuando llegábamos a las ciudades solo queríamos seguir probando cosas nuevas que en Valencia no encontrábamos.

En Palermo probamos la conocida Caponata napolitana. Todos pensábamos que íbamos a probar alguna gallina rellena pero descubrimos que la Caponata era una ensalada que podíamos comer tanto fría como caliente acompañada de paninis o chapatas, aliñada con un aceite de oliva con el que nos chupamos los dedos.

ATENAS: Acelogno



Ingredientes  
Caldo de pollo  
ARROZ o pasta  
yemas de huevo  
Zumo de limón  
pimienta molida  
sal

Cuántas cosas en tan poco tiempo. Solo habían pasado unos días desde que salimos y habíamos descubierto un montón de lugares y un montón de platos típicos que podríamos hacer en casa cuando volviéramos. Seguro que a nuestras madres les parecía estupendo que les ayudáramos un poquito más. Además muchas de ellas no conocían los lugares que nosotros estábamos visitando.

Dejábamos Italia para llegar Atenas, la ciudad de los dioses y del famoso Partenón. Una ciudad montañosa donde utilizaban los mismos ingredientes que en el resto de lugares que habíamos visitado y elaboraban platos tan ricos como el que nos comimos ese día. Era muy difícil de pronunciar, se llamaba Avgolmono. Una sopa que se puede hacer con arroz o con pasta, huevo y zumo de limón. ¡Qué combinación de sabores! Si nuestras familias vieran como probábamos todo sin rechistar no se lo hubieran creído.

CRETA: Moussaka

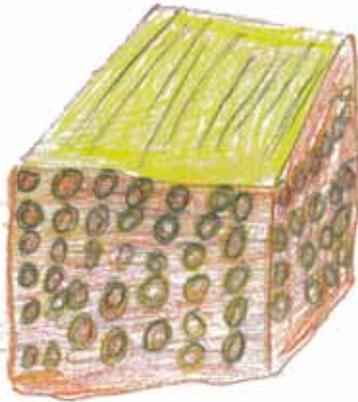


ingredientes  
Carne de cordero  
Tomate triturado  
Burrina  
Cebolla  
Pimiento  
Hojas de menta  
Canela  
Nuez Moscada  
Vino Tinto  
Aceite de oliva  
Sal  
Bechamel  
Yogurt griego  
Queso rallado

Llegamos a Creta, una de las islas griegas. Teníamos mucho interés en conocer su plato típico: la Moussaka. Parecía tener buena pinta y además en el cole la habíamos probado porque la había traído la mamá de Óscar que había nacido en Grecia. ¿Sabía igual?

La Moussaka estaba hecha con capas de berenjenas y carne de cordero cubierta de bechamel con queso o yogur. Aunque era la misma receta, probarla en Creta hizo que supiese diferente.

MALTA: Timpana di pasta



Ingredientes

Sal  
Limoniã  
Aponde de oliva  
Ajo  
Alma Tienta  
Tasmate  
cebolla  
calda de carame  
Gras de jamón crudo

MALTA: Mgaret



Ingredientes

Arasa  
Harina  
Manteguilla  
Huesa  
Lecadura  
Relleno  
dátiles  
Corteza de maitanga rallada  
anis  
agua de azahar

Esa misma noche salimos hacia Malta. Malta era una isla muy tranquila y especial. Nuestro viaje estaba a punto de llegar a su fin, pero aún nos esperaban algunas sorpresas.

La última noche que allí estuvimos fuimos a un restaurante. El dueño resulto ser español y nos invitó a comer el plato típico de Malta, la Timpana maltesa.

Y de postre el Mgaret. Este postre está hecho de una pasta rellena de dátiles fritos que debe comerse caliente. Nos gustó tanto que le pedimos la receta para escribirla en nuestro recetario de clase.

Cuando llegamos al barco nos reunimos todos en un camarote. Estábamos emocionados por todo lo que habíamos probado, todo lo que habíamos hecho y todos los lugares que habíamos visitado. Estuvimos hablando un buen rato hasta que nos entró el sueño y decidimos irnos cada uno a nuestro camarote.

Nos despertamos tarde porque estábamos muy cansados. Desayunamos y preparamos las maletas.

Subimos a la terraza y entonces nos dimos cuenta que estábamos muy cerca ya de casa. ¡Nuestro viaje había terminado!

Gracias a este viaje hemos aprendido a comer un poquito de todo y a saborear los alimentos que no nos gustan.

Hemos descubierto que todos los alimentos bien preparados están riquísimos y que para encontrarnos bien de salud tenemos que comer de manera variada y con alimentos saludables, que encima tenemos tan cerca.

Después de este viaje ya entendemos lo que es la dieta mediterránea. Es una dieta sana y saludable que nos permite comer de forma variada.

Tenemos mucha suerte porque vivimos en un lugar donde hay de todo.



.....

## Accésit para centros de educación especial: Saboreando lo nuestro

De los alumnos y alumnas del Centro de Educación Especial Virgen de la Esperanza de Cheste (Valencia).

.....

**Entrega el premio:** Directora Gerente del Instituto Valenciano de la Discapacidad (IVADIS), Sra. Carolina Salvador.

Reciben el premio:

**Directora:** Carmen Monfort Nacher

**Tutoras:** Raquel Puerta Rodríguez, Pilar Martínez Silvestre

**Alumnos/as:**

Mabel García Valero

María Patón Guzmán

Nerea Soriano Martínez

Judith Cazorla Pleguezuelos

Paqui Mánez Faubel

Víctor Fanega Toral

Aarón Coll Bueno

Daniel Peirado Martínez

Amparo Valero Sorní

Paco Cortés Rodrigo

Montiel Sanchís Tomás

Aroa Rueda Martínez

Entrega de premios el 11 de mayo de 2012 en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.



11 de mayo de 2012, en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.

Los autores y autoras del cuento premiado, junto a la Sra. Carolina Salvador, Directora Gerente del IVADIS y al Honorable Sr. Máximo Buch Torralva, Conseller d'Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

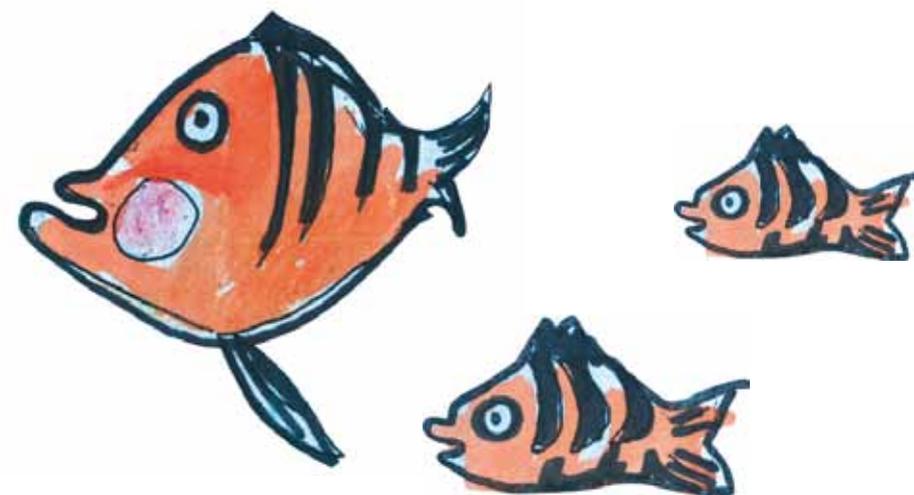
.....  
Colora, aroma,  
sabrosona y las  
recetas mágicas  
.....

COLORA, AROMA,  
SABROSONA Y LAS RECETAS  
MÁGICAS





Hace muchos, muchísimos años el mundo era triste y estaba en blanco y negro. Eso era porque la comida no sabía a nada y no olía a nada. Y la gente comía sin ganas y estaban siempre cansados, enfadados y tristes y aburridos.

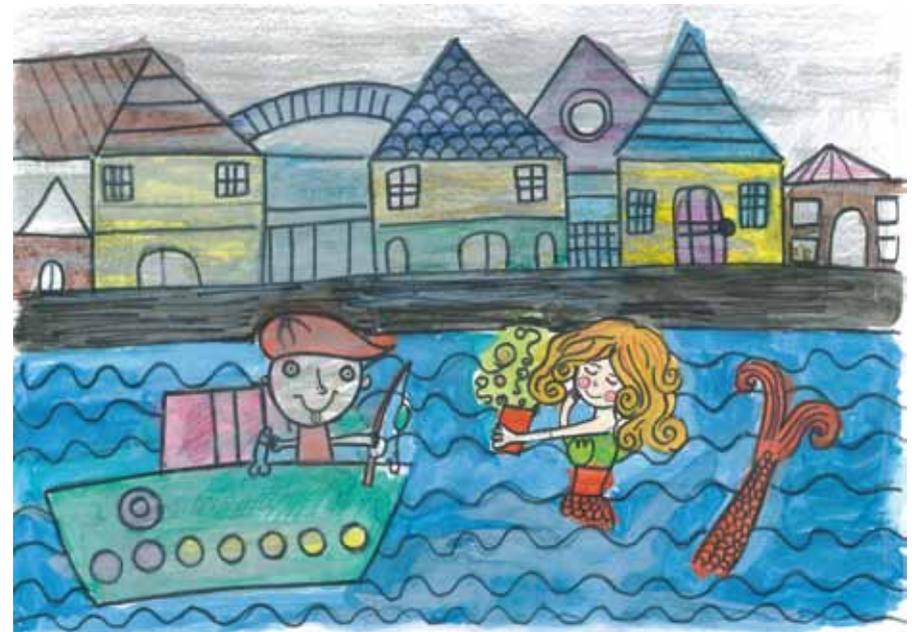


Entonces un día que brillaba mucho el sol hubo asamblea de sirenas en el mar Mediterráneo, y a las sirenas no les gustaba que la gente fuera triste y aburrida y estuviera siempre enfadada.

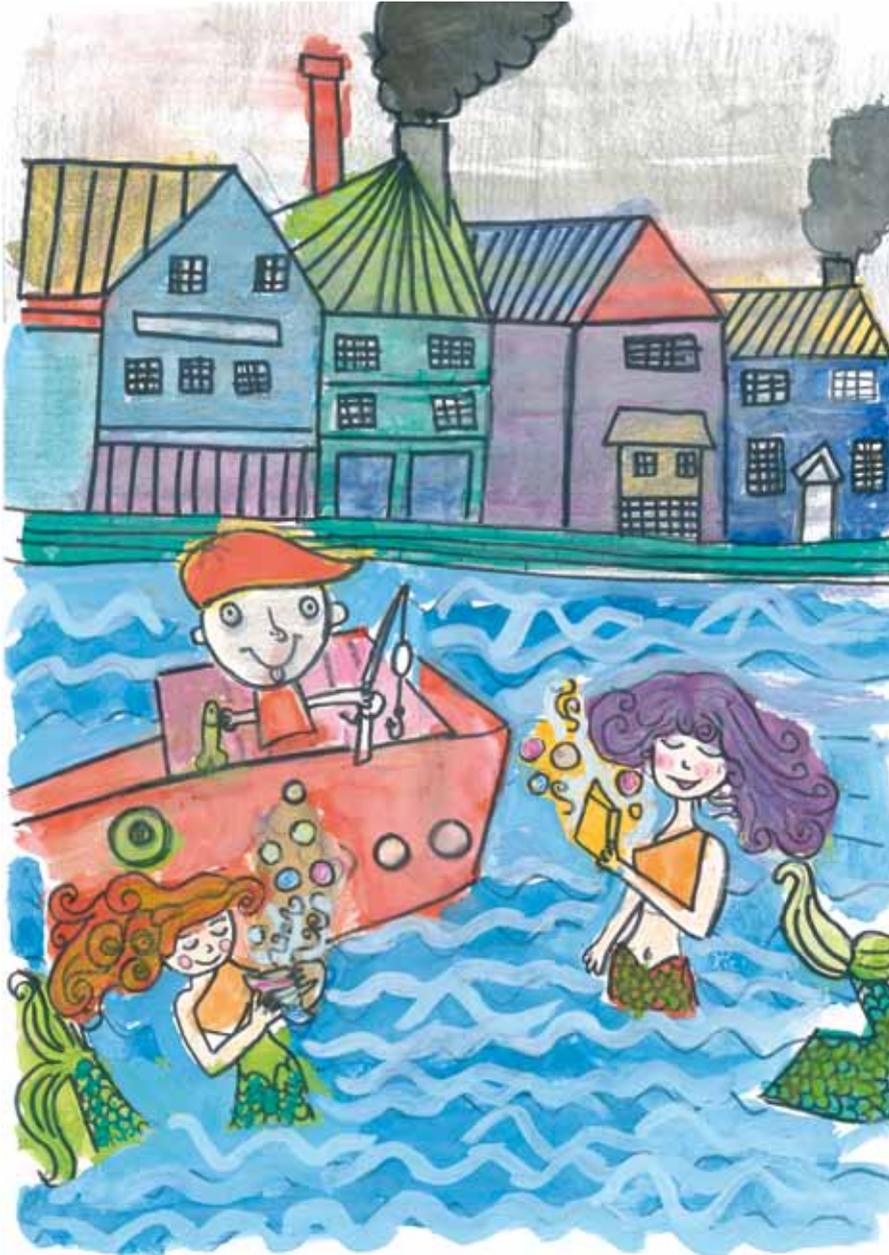
Por eso, en la asamblea de sirenas dijeron que tenían que ayudar a la gente a ser feliz y mandaron a tres sirenas a ayudar a la gente. Las tres sirenas se llamaban: Colora, Aroma y Sabrosona.



Entonces las tres sirenas llegaron a la playa de Murcia y encontraron a un pescador. Y Colora le dio unas semillas mágicas para plantar muchas frutas y verduras, de muchos colores.

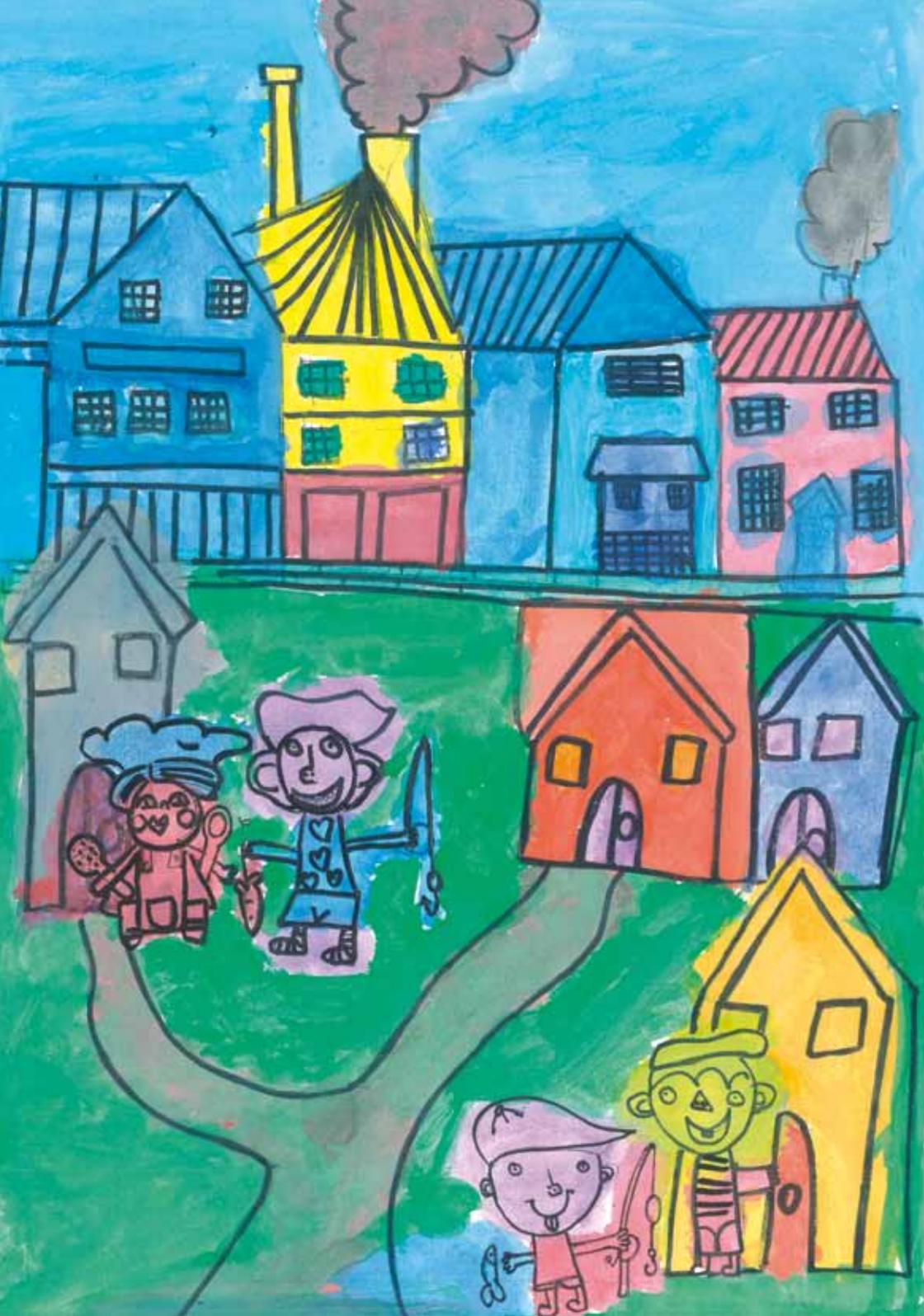


Aroma le dio unas hierbas mágicas para echar en la comida. Y Sabrosa le dio un libro mágico con recetas mágicas para cocinar muchas cosas y carne y pescado.



Y el pescador fue a todos los pueblos de Murcia y les contó que había visto a las sirenas y que le habían dado las semillas mágicas y las hierbas mágicas, y el libro mágico para cocinar comida buenísima.

Y la gente empezó a plantar las semillas de Colora y salieron muchas frutas y verduras: naranjas y limones, sandías y melones, melocotones y pimientos, tomates y lechugas, zanahorias y olivas y un millón de cosas. Y todo el mundo se volvió de todos los colores.



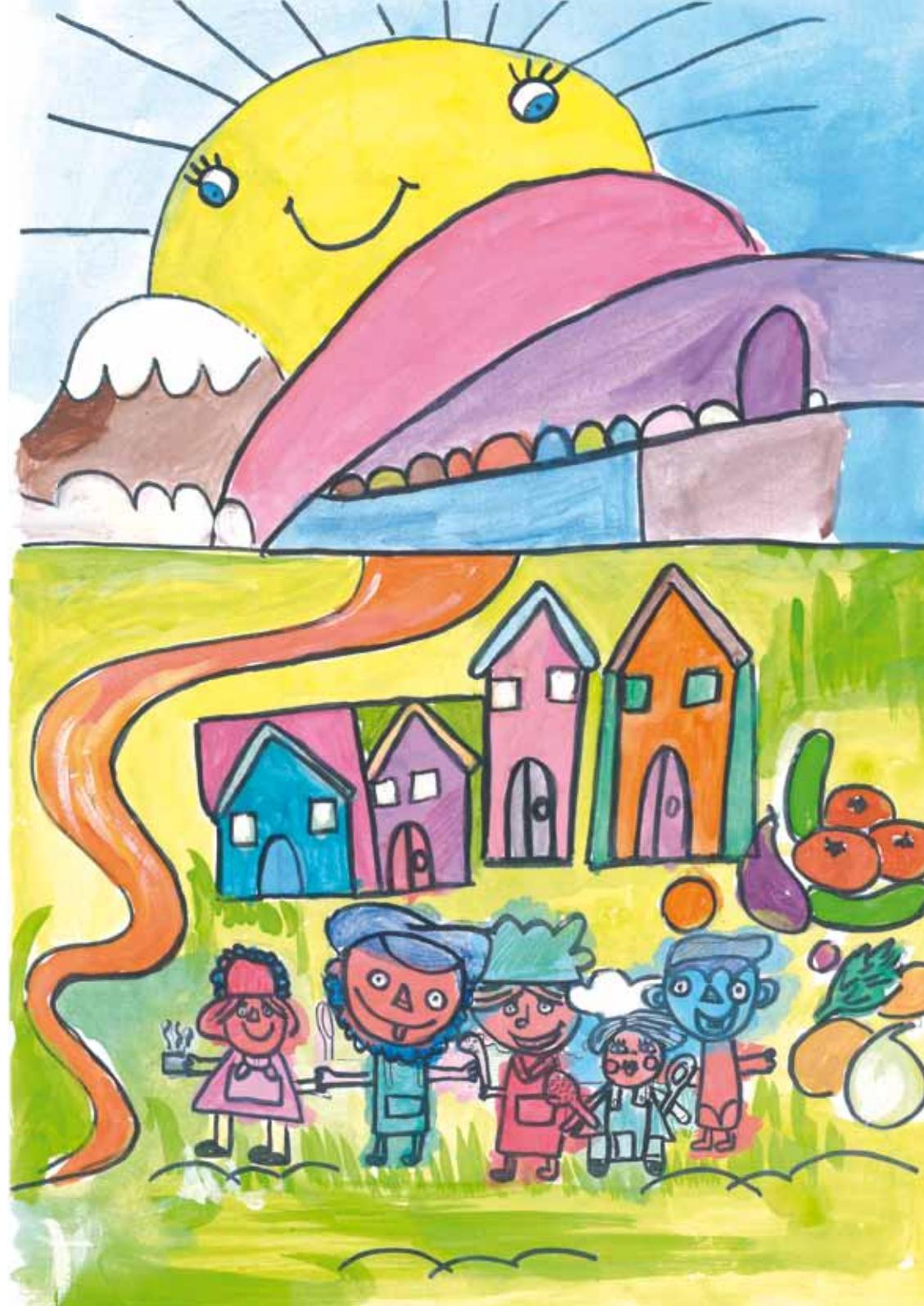
Y entonces abrieron los botes de hierbas mágicas que les había dado Aroma y salió un olor buenísimo a orégano, a albahaca y tomillo, a pimentón y más olores riquísimos. Y todo el mundo se llenó de un millón de olores.

Y entonces cogieron las recetas mágicas de Sabroso y aprendieron a hacer salsa de tomate y aceite de oliva y pan de cereales, y ensaladas de atún y berenjenas al horno, y pisto y arroz con pollo...

...y caldero de arroz con pescado, y queso y cuajada y yogurt con fresas, y zumos y granizados de frutas, y macedonia y pan de calatrava y paparajotes, y mil millones de cosas buenísimas. Y el mundo se llenó de sabor por todas partes.

Y la gente ya no estaba triste ni enfadada ni aburrida. La gente estaba feliz y contenta y todos eran amigos. Y el mundo era de todos.

Y todos juntos llamaron al libro de recetas de Sabroso: "Dieta Mediterránea".



.....

## Accésit para centros ocupacionales: Colora, Aroma, Sabrosona y las recetas mágicas

De los usuarios y usuarias del Centro Ocupacional ASSIDO de Casillas (Murcia).

.....

**Entrega el premio:** Directora Gerente del Instituto Valenciano de la Discapacidad (IVADIS), Sra. Carolina Salvador.

Reciben el premio:

**Directora:** Ana M<sup>a</sup> Ballesta Cervantes

**Tutores:** Miguel Ángel Vázquez Alonso, Eva Cristina Mesas Escobar

**Usuarios/as:**

David Romero Gómez

M<sup>a</sup> Carmen Martínez Hoyos

Sonia Soto Cánovas

Abraham Chakroun Muñoz

Belén Bernal Cava

María Tormo Sotomayor

M<sup>a</sup> Ángeles Fernández Espinosa

Joana Liza Muñoz

Miriam Nicolás Martínez

Entrega de premios el 11 de mayo de 2012 en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.



11 de mayo de 2012, en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.

Los autores y autoras del cuento premiado, junto a la Sra. Carolina Salvador, Directora Gerente del IVADIS y al Honorable Sr. Máximo Buch Torralva, Conseller d'Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

.....

# La enfermedad del rey

.....

# La malaltia del Rei

Marc Aixa  
Manuel Molina  
Paula Sáez  
Pablo Sánchez



Hace miles de años, en una ciudad que tenía por nombre Heraclión, había un rey llamado Megacles. Su reino era un lugar precioso con una costa que estaba bañada por el mar Mediterráneo, donde sus habitantes se bañaban. El cielo era azul y brillante, y resplandecía como las estrellas. Las tierras eran cálidas y ricas en su vegetación y paisajes. Había también unas montañas de origen volcánico que recordaban los tiempos de la erupción del volcán Tera, donde decía la leyenda que vivía un dragón que fue mascota de Hades, el dios del infierno.



Los habitantes de Creta, que así se llamaba la isla donde vivían, se dedicaban a la pesca, a cultivar la tierra, a cultivar las hortalizas. Eran una gente humilde pero generosa. Trabajaban en el campo, labraban la tierra, sembraban semillas, regaban los campos y con mucho esfuerzo y poco a poco conseguían unas cosechas abundantes. De vez en cuando llovía y eso era bueno para los cultivos. Tomates, coliflores, alcachofas, lechugas, verdolagas, cebollas, frutos y legumbres de todo tipo, como garbanzos o lentejas, eran los alimentos que formaban parte de su dieta.

En las tierras de secano había olivos y de las olivas obtenían el aceite más bueno de toda Grecia.



El trabajo de los pescadores era agotador. Al amanecer, o antes de hacerse de día, ya estaban trabajando en los barcos con unas redes donde atrapaban todo tipo de pescados: atunes, caballas, sardinas, boquerones, anchoas...

La vida en aquel lugar era agradable hasta que un día el rey enfermó. Se sentía mal, le dolía la cabeza y la barriga. Se movía lentamente. Cuando andaba se mareaba y parecía que se ahogaba. No podía ni respirar. Estaba débil y había engordado mucho. Su hija, su esposa, su madre y toda la familia real empezaron a ponerse enfermos. Todos ganaban peso, tenían vómitos, dolor de cabeza, dolor de estómago...



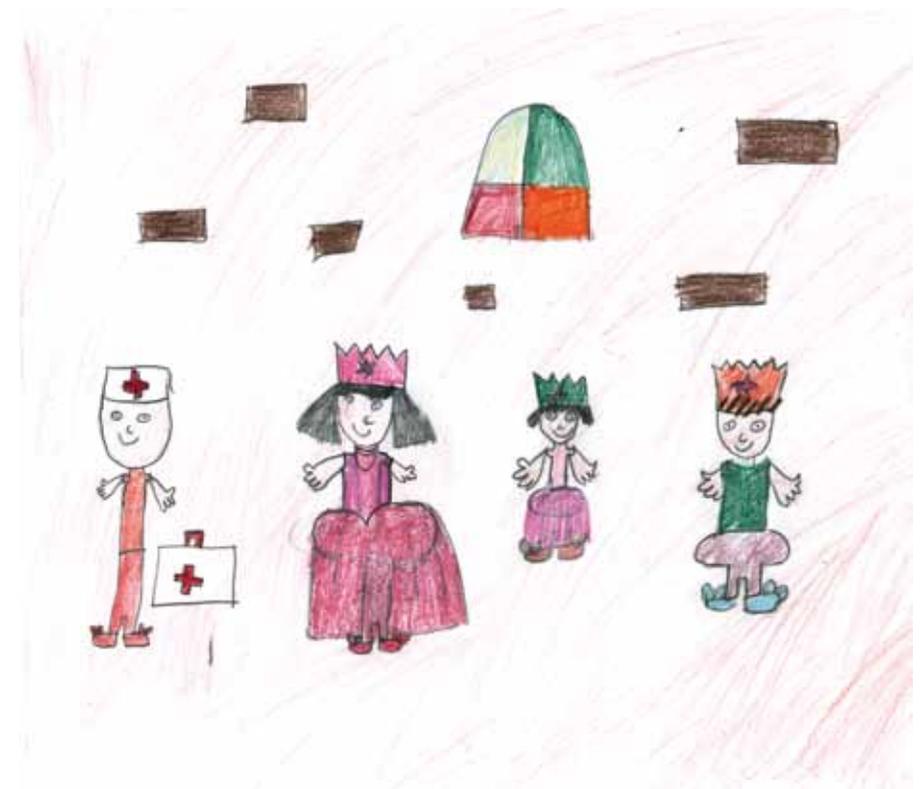


El médico de la familia real fue a ver cómo estaba el rey. Le preguntó qué le había pasado, lo reconoció y dijo que aquella era la peor enfermedad, se llamaba "engorditis". Para curarla debía quedarse en cama en su habitación, descansando con los ojos abiertos sin parpadear. El resto de la familia, para curarse, tendría que estarse quieta como una estatua, la reina estar con la boca abierta en la cama y la madre del rey quedarse apoyada con su bastón mirando a la isla desde la torre más alta del castillo.

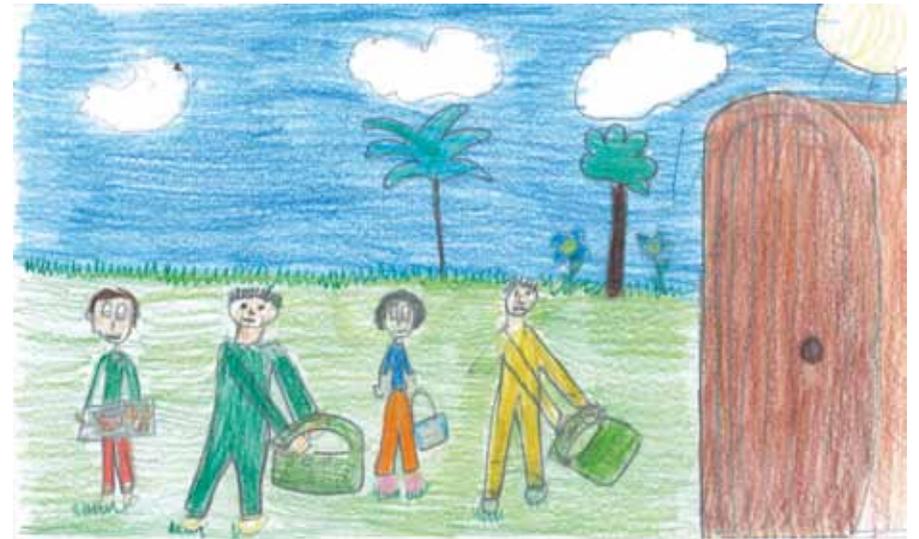
Se hizo tal y como el médico había ordenado, pero fue un fracaso. La salud de la familia del rey empeoró y a medida que pasaban los días se encontraban más y más cansados y acababan cayendo al suelo desfallecidos.

Como aquello no había funcionado, llamaron a los médicos más famosos de Grecia, pero nadie encontró el remedio que curara la enfermedad. Cansados de buscar la cura entre los médicos, intentaron encontrar la solución en el Oráculo de Delfos.

El Oráculo de Delfos era un santuario dedicado a la serpiente Pitón cerca de la ciudad de Delfos, donde se consultaba la divinidad sobre temas variados, y sus respuestas y predicciones disfrutaban de una gran reputación. Los consejeros acudieron al Oráculo para preguntar a los dioses cuál podría ser la cura para la enfermedad de la familia real.



Los dioses sólo se manifestaron diciendo esta frase: “En la Mediterránea encontrarás la solución”. Los consejeros, muy extrañados, volvieron al palacio, pensando que el mensaje hacía alusión a la mar Mediterránea, y pensaron llevar el rey a bañarse en sus aguas. Sugirieron al monarca aquel remedio, pero el rey, que se encontraba débil, no lo aceptó.



Mientras tanto, los ciudadanos, preocupados por la situación y para animar a su monarca, decidieron organizar una fiesta para ver si aquello le animaba. Como no tenían nada que darle, llevaron lo que tenían a mano. No eran capaces de obsequiar al rey con unos alimentos demasiado exóticos o elaborados, por eso le llevaron lo que sacaban de sus campos y el fruto de su trabajo, que era lo único que tenían.

Poco a poco fueron trayendo semillas, legumbres, lentejas, garbanzos. Quienes trabajaban en la huerta llevaron berenjenas, tomates, lechugas, frutos, calabazas... Los pescadores le llevaron atunes, anchoas, sardinas, boquerones, merluzas... Todo aquello fue aliñado con el aceite dorado de la última cosecha de olivas del secano y para beber, los vendimiadores y bodegueros aportaron un vino tinto de la temporada anterior que había sido excelente.

El rey, cuando oyó el jaleo de los preparativos, bajó a ver qué pasaba. Al ver todo lo que se estaba preparando comentó que todo aquello no le gustaba, que le resultaban unas comidas demasiado simples, porque él estaba acostumbrado a comer carne siempre con mucha grasa que la hacía muy sabrosa y que la fruta no le gustaba, porque era comida de pobres y él prefería los pasteles. Al final, como no había nada más, acabó comiéndoselo. Y cuando lo probó pensó:

- ¡Mmmm! No está tan malo como pensaba.



Al día siguiente por la mañana se encontró mejor y pidió que le volvieran a servir aquel delicioso menú del día anterior que le habían traído sus súbditos. Invitó a su familia y todos compartieron los alimentos.

Día tras día, el rey se encontraba mejor, los síntomas de la enfermedad “engorditis” iban desapareciendo. Estaba adelgazando, no tenía dolor de cabeza, no se encontraba débil, podía andar bien y se movía con agilidad, no vomitaba como antes, tenía ganas de hacer ejercicio y cada día daba un buen paseo respirando el aire puro de los alrededores.



Parecía que ya estaba curado y el rey, pensando, pensando, se preguntó cómo se podía llamar aquella dieta tan saludable, y sin pensárselo más y recordando las palabras del Oráculo decidió denominarla:

## Dieta mediterránea

Y así fue como los más humildes dieron las pistas que condujeron al rey a sentirse bien, y cómo ha perdurado hasta nuestros días una dieta que ha pasado de generación en generación y que hay que conservar entre todos para cuidar de nuestra salud.



.....

## Primer premio: La enfermedad del Rey

De los alumnos y alumnas del CEIP Guillem d'Entença de El Puig (Valencia).

.....

**Entrega el premio:** Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller de Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

Reciben el premio:

**Directora:** Ana M<sup>a</sup> Orero Tejerina

**Tutora:** Cristina Ferrer Álvarez

**Alumnos:**

Marc Aixa Ripoll

Manuel Molina Barriga

Paula Sáez Romero

Pablo Sánchez Chulvi

Entrega de premios el 11 de mayo de 2012 en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.



11 de mayo de 2012, en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.

Los autores y autoras del cuento premiado, junto al Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller d'Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

.....  
La Violeta  
descubre  
la Dieta  
Mediterránea  
.....



Hoy Violeta duerme en casa de su abuela Abril.  
Le gusta ir a visitarla porque siempre le cuenta historias bonitas.

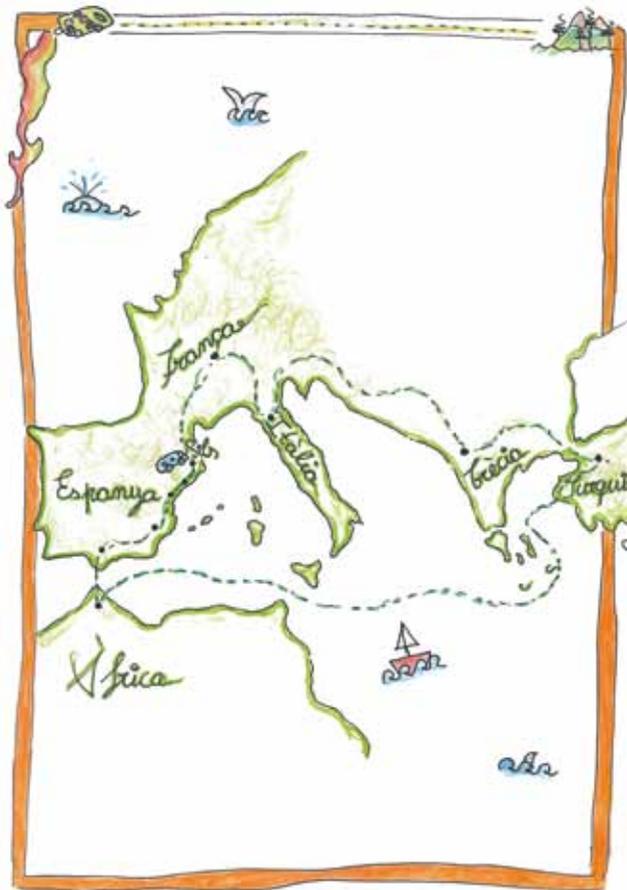
- Abuela, ¿qué me contarás hoy?
- Hoy te contaré un viaje que hice cuando era jovencita.



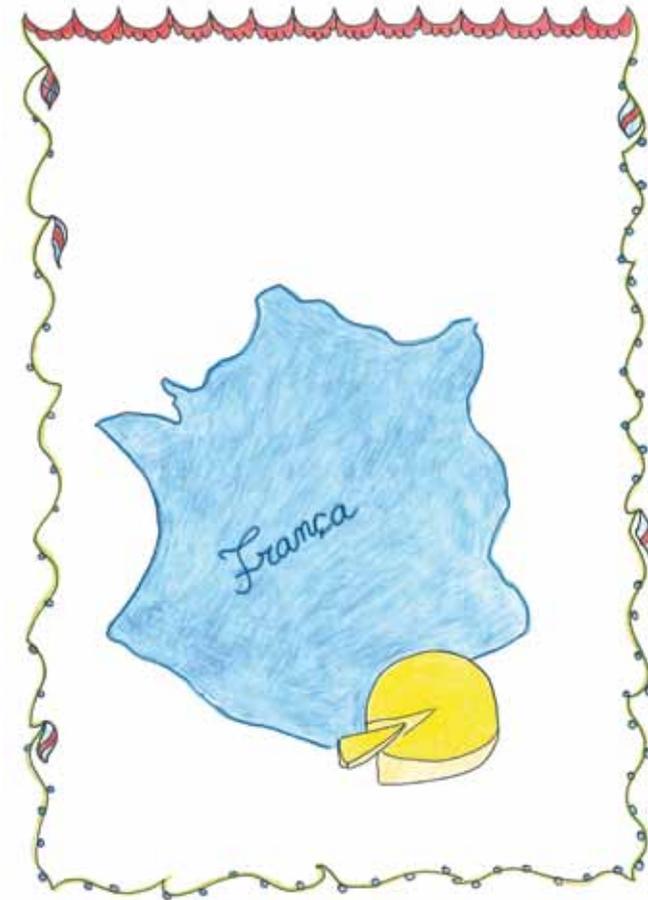
- Todo empezó un día de primavera. La pandilla habíamos decidido de viajar...
- ¿Qué pandilla?
- ¿No te he explicado nunca que yo, de joven, era una auténtica hippie y tenía unos amigos fantásticos? Pues sí, y como buenos hippies, hicimos nuestro viaje en una caravana.
- ¡Qué emocionante! Pero abuela, ¿a dónde fuisteis?



- Viajamos por toda la costa mediterránea. ¿Y sabes que nos llevamos un recuerdo maravilloso de cada lugar?



- Violeta no sabía de qué hablaba su abuela y se imaginaba muchas cosas: llaveros, imanes para la nevera, postales... La abuela continuó.
- Colores, aromas y sabores que me han acompañado desde entonces. Fue extraordinario, de lo más divertido.



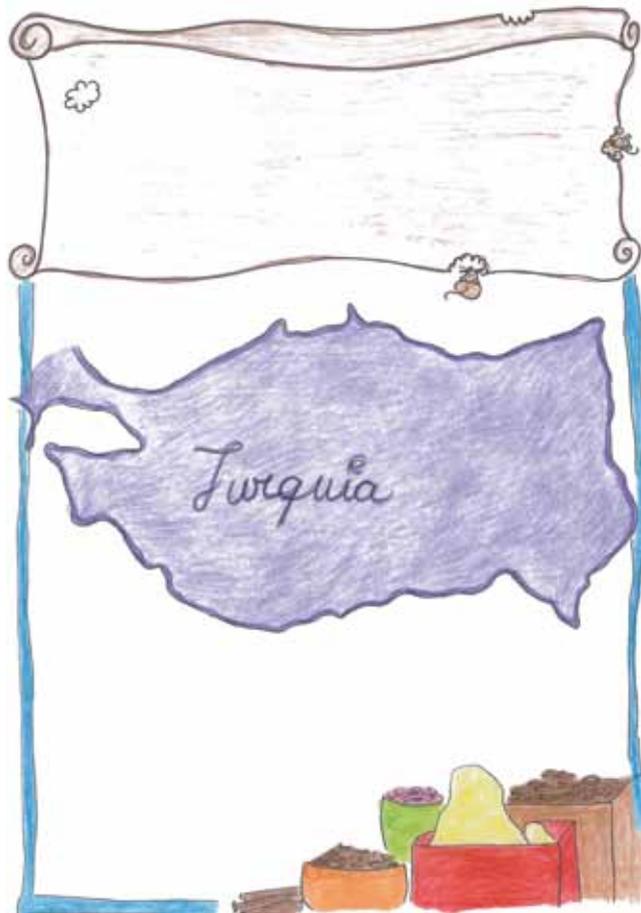
- En primer lugar fuimos a Francia. Allí nos esperaban los quesos, eran deliciosos, ¡irresistibles acompañados de una baguette acabada de cocer! ¿Sabes qué? En Francia hacen unos quesos muy ricos.



- El viaje seguía. Así que fuimos a Italia, donde la pasta se adorna con colores: el verde de la albahaca, el rojo del tomate... ¡Qué sensaciones! De allí nos llevamos el gusto por un buen plato de tortellini.



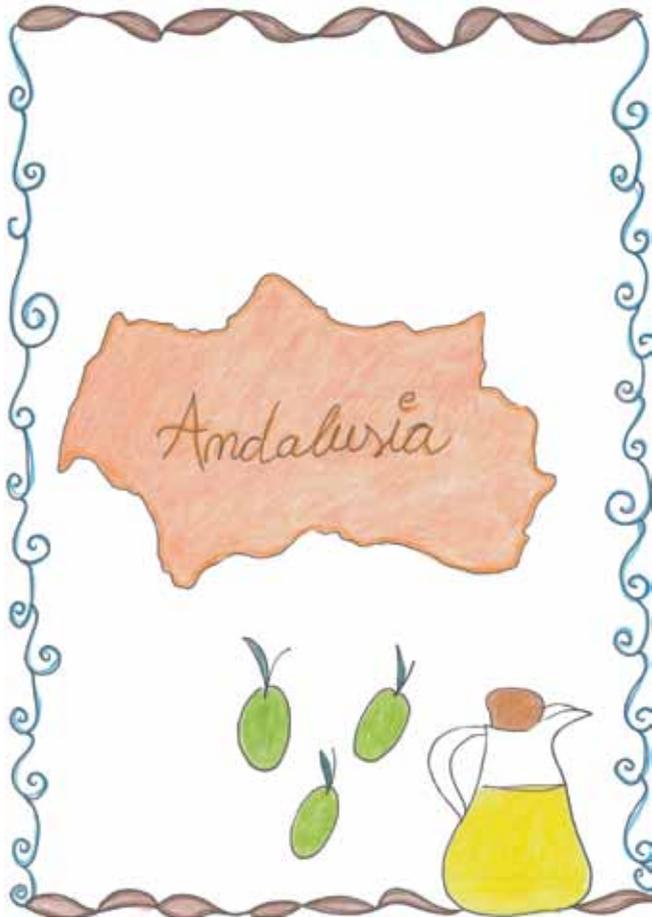
- No parábamos de viajar y llegamos hasta Grecia, en donde todo es verde, todo se historia. Visitamos monumentos, pero lo que más nos gustó fueron sus yogures griegos, famosos en todo el mundo.



- Cuando llegamos a Turquía, los olores y los colores de las especies nos enamoraron. Pasear por los mercados era toda una aventura: azafrán, curry, pimienta, cardamomo, clavo, canela...



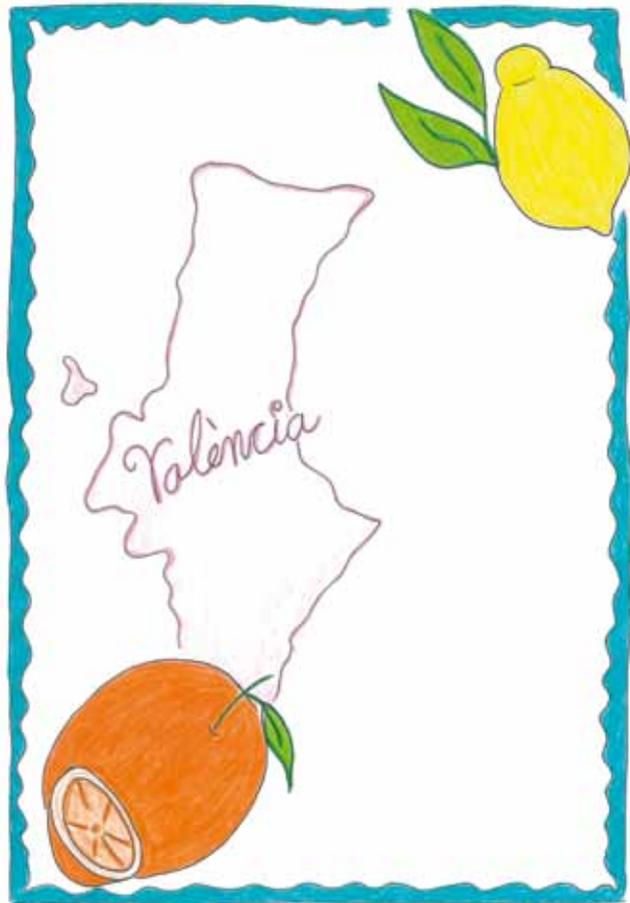
- Y después, ¡directos al norte de África! Fue increíble. Allí descubrí el cuscús más delicioso que he probado jamás, y el té lo hacen con hojas de menta.



- Algo más de camino y ya estábamos otra vez en España, pero no estábamos dispuestos a volver a Sils todavía. Así que hicimos una parada en Andalucía, la tierra del aceite. Allí, mires por donde mires verás olivos. ¡Qué lugar tan precioso! Compramos aceite para aliñar el pan con tomate y lo acompañamos con unas buenas lonchas de jamón salado.



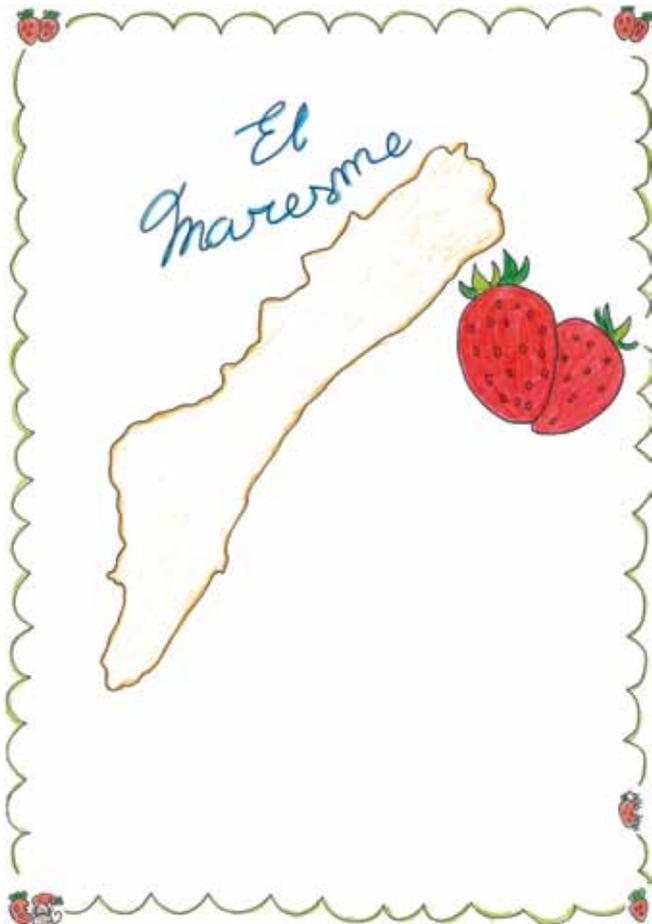
- Pasando por Murcia, un jardín lleno de hortalizas y verduras de alegres colores nos enamoró. Los sentidos de la vista se mezclaban con los del paladar.



- Al llegar a Valencia el paisaje cambió. Todo son naranjos y limoneros por todas partes. Allí la brisa es tan fresca y el aroma de azahar, la flor del naranjo, te acaricia la piel y te deja un perfume suave y encantador.



- La parada siguiente fue en el Ebro, y allí probamos el arroz cultivado en aquellas tierras tan especiales. ¿Sabías que el arroz del Delta es el mejor que he probado nunca? Está riquísimo.



- Ya faltaba poco para llegar a casa. Pero, ¿quién puede ver los fresones d'El Maresme y no pararse? Sí, aparcamos nuestra caravana justo ante un campo sembrado de fresones y mi amigo Roger fue a buscar al agricultor para comprar una cesta llena. ¡Ni te imaginas qué sabor tan dulce! ¡Y aquel color tan vivo, un rojo intenso y reluciente!



- Poco más de una hora y llegaríamos. ¿Sabes a dónde? Violeta no tenía ni idea. Así que dejó que la abuela continuara hablando.

- Pues mira, llegamos a Sils, que ya teníamos ganas de poder volver a comer butifarra con judías del ganxet y unas tostadas con aceite.

- He viajado mucho por el Mediterráneo y he descubierto grandes alimentos que me han enseñado como es de buena la dieta mediterránea. He descubierto sitios nuevos y distintos que me han fascinado. Pero ¿sabes qué? Lo mejor del mundo es estar cada día a tu lado, contarte historias que me hacen revivir un montón de recuerdos y vivir tus ojos llenos de ilusión cuando me miran.



Violeta abrazó a su abuela y le dio las gracias por aquella historia tan bonita.

Aquella noche soñó con un viaje que haría por todos aquellos lugares tan maravillosos.



.....

## Segundo premio: La Violeta descubre la Dieta Mediterránea

De los alumnos y alumnas del SES de Sils (Girona).

.....

**Entrega el premio:** Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller de Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

Reciben el premio:

**Directora:** Carme Sunyer i Bover

**Tutora:** Montserrat Clapers i Gallissà

**Alumnos:**

Clàudia Hereu Rico

Laura Ródenas Lucha

Ricard Jubay Jofre

Entrega de premios el 11 de mayo de 2012 en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.



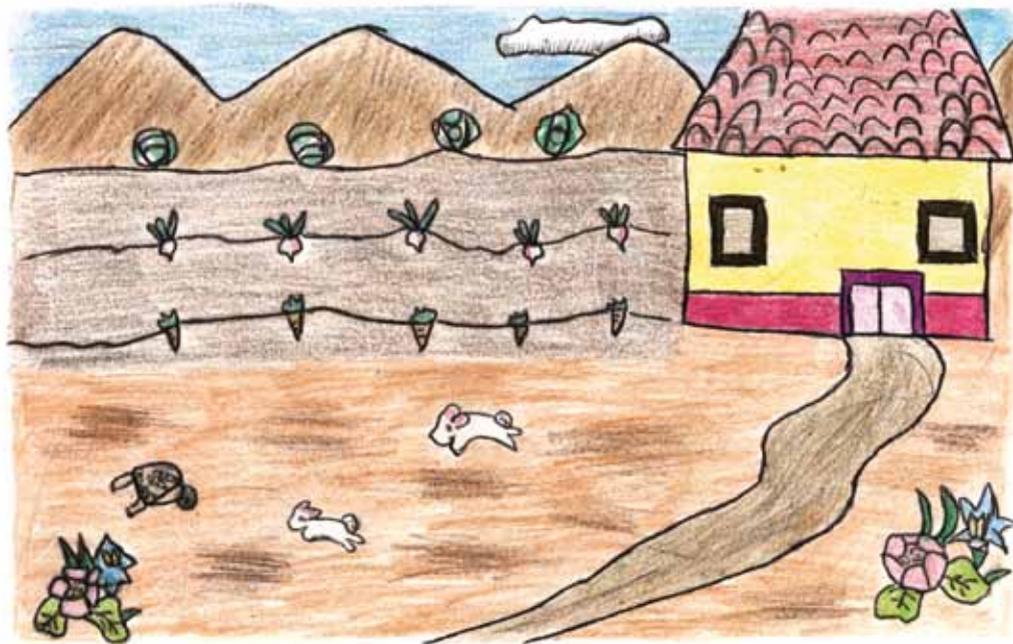
11 de mayo de 2012, en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.

Los autores y autoras del cuento premiado, junto al Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller d'Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

.....  
El viaje  
de Ángela  
.....

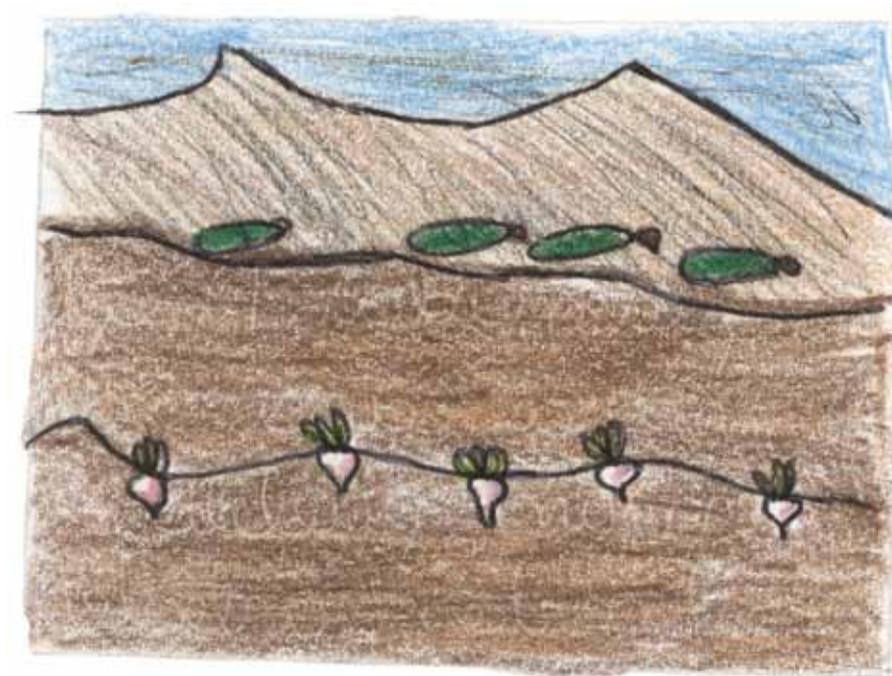
EL VIAJE  
DE  
ÁNGELA





Érase una niña que vive en Barcelona, llamada Ángela. Cada cierto tiempo va a casa de su abuela que vive en un pueblo entre montañas que tiene huertos, árboles frutales y una granja de animales.

Los padres de Ángela la llevaron a casa de su abuela para visitarla. Hacía mucho tiempo que no veían a la abuela y ya tenía bastante edad.



Ángela, durante el viaje, veía muchos campos de colores distintos. Parecían onzas de chocolate. Pasaban por grandes terrenos con muchos árboles frutales.

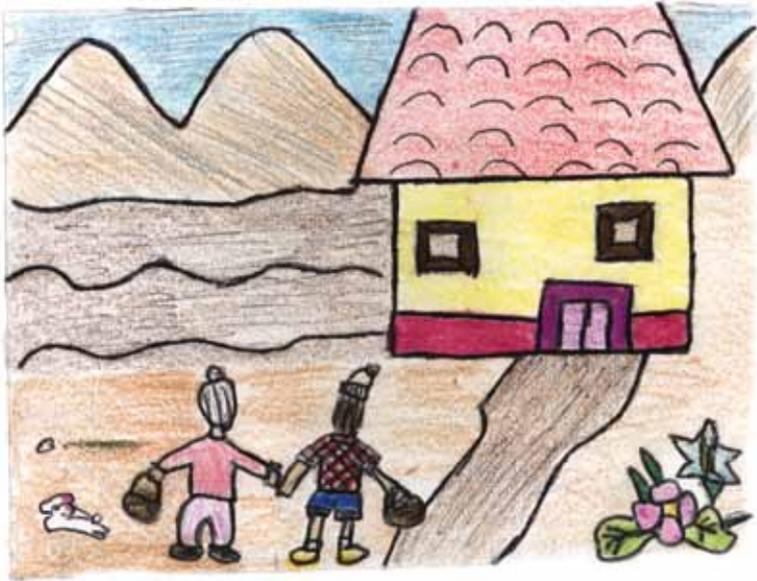
Al llegar, la abuela le invitó a coger frutas y verduras.

- Abuela, ¿de dónde proceden las naranjas?
- Las naranjas las trajeron los chinos y el nombre del árbol es el naranjo. Tiene muchas vitaminas y son beneficiosas para la salud.
- Abuela, ¿cómo se hace el pan?
- El pan se hace con harina, levadura y sal. El trigo se coge de los campos. El trigo se muele y se hace la harina.



Mientras su abuela y Ángela paseaban por el huerto de hortalizas y verduras a Ángela le impresionó cómo se habían formado los calabacines alargados y de diferentes colores.

- Abuela, ¿cómo se forman los calabacines?
- Los calabacines son frutos de una planta trepadora y se cultiva en las regiones con bastante calor. Los griegos ya los consumían y los hay de varias formas. También hay calabazas y todas tienen vitaminas.



La abuela y Ángela regresaron a la casa y merendaron pan con aceite, tomate, jamón y una naranja.

- Abuela, ¿y de dónde viene el aceite?
- Viene del fruto del olivo y lo trajeron los griegos.
- ¿Cómo sabes todo eso?
- Por qué ya tengo muchos años y ahora a dormir.
- Sí abuela, mañana será otro día.



A la mañana siguiente...

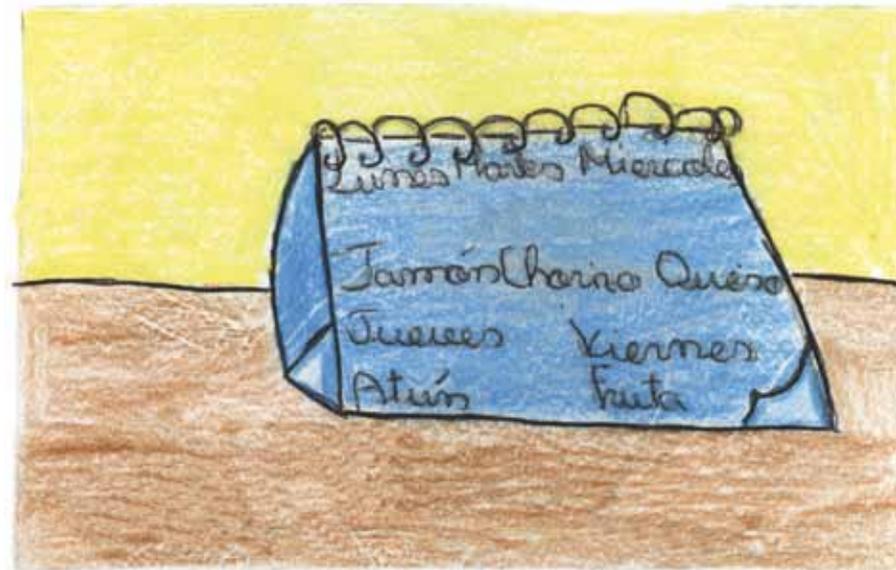
- ¡Ángela a desayunar!
- ¿Qué hay para desayunar?
- El abuelo ha ordeñado la vaca y ha cocido la leche. Y yo he hecho unas galletas con harina, huevos y leche.



- Mmmm. ¡Qué rico!

- ¿Y qué es la dieta mediterránea?

- La dieta mediterránea es un estilo de vida, de comer alimentos frescos y naturales. Tiene ya muchos siglos y de generación en generación, ha sido un estilo de vida de los pueblos mediterráneos. Alimentos como: arroz, pasta, legumbres, verduras, patatas, frutas, frutos secos y aceite.



- Ángela cuéntame qué hacías en Barcelona.

- En el colegio hacíamos un almuerzo saludable, en el que cada día comíamos una cosa. Así durante todo el año, porque la profesora se preocupa mucho por nuestra salud.

- ¡Qué maravilla!

- También voy al comedor y me dan comidas precocinadas y algunas envasadas, pero las envasadas también llevan vitaminas.



- ¿Y cómo que vas al comedor?

- Porqué mis padres trabajan y tengo que ir.

- ¿Y qué comida te gusta más?

- La que haces tú, que está sabrosa y es del campo.



- Qué pena, tengo que irme hoy.

- Te doy frutas para que te las comas en el autobús y vuelve pronto.

- Gracias abuela.

- Hasta la próxima.

- Adiós abuela.

.....

## Tercer premio: El viaje de Ángela

De los alumnos y alumnas del CEIP Miguel Pinilla de Almansa (Albacete).

.....

**Entrega el premio:** Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller de Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

Reciben el premio:

**Directora:** Ana Cuenca Piqueras

**Tutora:** M<sup>a</sup> Belén Gascón García

**Alumnos:**

Nuria López Rodríguez

Gema López Sánchez

Alejandra Ponce Zambrano

Iván Stanislavov Karamitev

Entrega de premios el 11 de mayo de 2012 en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.



11 de mayo de 2012, en el Auditorio del Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.

Los autores y autoras del cuento premiado, junto al Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller d'Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.



11 de mayo de 2012, en el  
Auditorio del Museo Príncipe  
Felipe de la Ciudad de las Artes  
y las Ciencias de Valencia.



Los autores y autoras de los cuento premiados, junto al Honorable Sr. Máximo Buch Torralva, Conseller d'Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana; la Sra. Carolina Salvador, Directora Gerente del IVADIS; la Sra. Teresa Caballer, Presidenta del Jurado del Concurso y vicepresidenta del Consejo Rector de Consum; y el Sr. Javier Quiles, Director de Relaciones Externas de la Cooperativa Consum.

