



Comitán de aquí y de allí

LA MEJOR FORMA DE ESTAR EN FORMA

Derechos Reservados. Agosto de 2001

D.R. © Profr. Cuauhtémoc Alcázar C. Consejero Deportivo



Continuamos del número anterior, con dos pilares más de la nutrición:

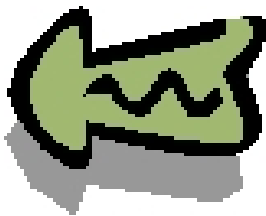
Tercer pilar: Este es un grupo cuyos integrantes no aportan grandes cantidades de calorías o m...

Cuarto grupo: Por último en este grupo encontramos fundamentalmente los productos lácteos c...

La dieta equilibrada es aquella que se forma combinando estos cuatro pilares básicos de la nutr...

Si te despiertas con hambre o necesitas comer algo que sea natural y saludable, ¡elige los alimentos que te gustan!

Los cuatro grupos de alimentos revisados aquí. Cualquier duda pregúntame me dará gusto por



“ELLOS” (Cuento 1 de 4)

*Derechos Reservados. Agosto de 2001.
D.R. © Daniel Meza Saborío*

El pequeño José volvió a gritar con todas sus fuerzas, hasta que escuchó los pasos de su madre.

- ¿Que pasó José?, ¡creí que ya eras un niño grande! ahora tu mismo lavarás tus sábanas. Y ahora

José comenzó a quitarse el pantalón y los interiores, se puso unos secos.

- Mamí...puedo dormir con ustedes?- pregunto sabiendo de antemano la respuesta.

- José tu papá y yo tenemos que levantarnos temprano, lo mejor será que te acostés y no estés

La mamá de José de un portazo hizo que éste comenzara a temblar de miedo, al ver que de nuev

<<te lo dije Pepito, ellos no te quieren>>

- José volteó a ver a "Pedro", su pequeño peluche. Un irlandés de barba poblada. ¡Un hermoso o

<<No me veas con esos ojos, nosotros si te queremos>>

José se metió a su cama y se cubrió todo el cuerpo con sus sábanas secas. Pero dentro de su "

<<¡ Te orinaste encima de mí mocoso!, ¿te gustaría que yo hiciera lo mismo contigo?>>

José de un salto salió de su cama. Estaba sudando, ya no le quedaban lágrimas y su oso le rega

<<José, ¿por qué no juegas con nosotros?, ¿es cierto lo que dicen tus padres?, que eres un... ¿

José se hincó en el suelo. Una mancha negra oscurecía su entrepierna, lo había vuelto a hacer.)

- Esta vez no me van a perdonar- susurró para sí mismo.

A los cinco minutos se durmió... ¿o perdió la conciencia?

<<Ya se durmió Pepito, mañana jugaremos con él. Buenas noches, hasta mañana>>...

□