

KARLA FARACH LAS AVENTURAS DE VEGGIEMAN

Estos libros se están convirtiendo en algo imprescindible en la sociedad. Nuestra protagonista lo sabe, ella misma lo ha experimentado a través de la crianza de sus hijos, pero gracias a la lectura, la educación y búsqueda de diferentes vías, consiguió hacer pequeños cambios en su alimentación. La dominicana Karla Farach ha escrito 'Las Aventuras de Veggieman', un cuento que ayuda a nuestros hijos a comprender el valor de cuidarse a través de la comida.

TEXTO: PATRICIA ALONSO FOTOS: CHRISTIAN DUVAL



"NUESTRA SOCIEDAD ESTÁ PLAGADA DE COMIDA RÁPIDA, ALIMENTOS PROCESADOS Y DE BEBIDAS QUÍMICAS QUE SE ESTÁN CONVIRTIENDO EN EL PRINCIPAL SUSTENTO, SOBRE TODO EN ESTADOS UNIDOS, DISMINUYENDO POR COMPLETO LA INGESTA DE ALIMENTOS SALUDABLES Y DE CALIDAD "

Todos queremos lo mejor para nuestro hijos. Cuando van creciendo y se van integrando a la sociedad, por eso, Karla Farach ha decidido hacer un 'stop' y aportar un granito de arena con su último proyecto. Considera fundamental dar las herramientas tanto a los hijos como a los padres para que aprendan a quererse y respetarse a través de la comida. La escritora y autora del portal 'veggieman.com', no dudó en escribir 'Las Aventuras de Veggieman', un cuento con verduras y hortalizas como protagonistas, con aventuras llenas de pautas y consejos para ayudarles a recorrer este camino.

-¿Qué te hizo lanzarte a escribir este libro?

-Mi inspiración y motivación principal fue la salud de mis propios hijos. Viendo a mis hijos crecer, como a otros niños, tan inocentes, tan crédulos y felices, entendí que todos merecen estar sanos para seguir disfrutando de todas las cosas buenas que nos da la vida. A medida que los veía crecer me di cuenta de la forma que se alimentan hoy en día, sobre todo en Estados Unidos, donde la comida procesada y no los alimentos reales son el principal sustento, donde los refrescos han reemplazado al agua, ¡yo estaba escandalizada!

Los niños ya están desarrollando enfermedades de adultos desde temprana edad, como diabetes, problemas del corazón y del sistema metabólico, todo debido a la forma, errónea, en la que están alimentados. Entonces pensé que la mejor manera de comunicarle este mensaje a los niños, de enseñarles cuáles son los alimentos que ellos deben de estar consumiendo si quieren crecer sanos y fuertes, y es hablando su propio idioma a través de una historia divertida y entretenida. Así nació 'Veggieman'

-Tú, como madre, ¿cómo motivas a tus hijos a llevar un estilo de vida saludable?

-Es un arduo trabajo. Mientras más crecen más difícil se pone, pero el punto más importante es hablarles, exponerlos, enseñarles las verdades e incentivarlos a consumir comidas ricas y saludables.

El gusto de los niños va cambiando, pero si

"CREO QUE ES VITAL TRABAJAR CON LOS NIÑOS EL AMOR POR LA COMIDA, PERO SOBRE TODO EL RESPETO POR UNO MISMO Y POR SU SALUD"

desde pequeños dejamos que prueben, que acostumbren su paladar a consumir alimentos reales y no procesados con sabores químicos, siempre se quedarán consumiendo lo que realmente les conviene.

Motivarlos a cocinar contigo de vez en cuando haciendo un 'smoothie' de frutas y verduras, por ejemplo, en vez de darles galletas u otros bebidas cargadas de químicos, es una excelente forma de introducirles en un mundo gastronómico mucho más saludable.

-¿Cómo reaccionaron tus hijos después de leer este libro?

-Estaban muy contentos y orgullosos. Uno de ellos me preguntó: 'mamá, ¿tú crees que los niños no van a comer 'Doritos' si leen este libro? Y yo le conteste: 'Lo más seguro es que sigan comiendo 'Doritos', pero te aseguro que de una manera mucho más consciente. Ya ellos van a saber lo que les hace año y eso el día de mañana les hará tomar una mejor decisión.

Es una cuestión de cuanto te quieres a ti

"LO MÁS IMPORTANTE ES HABLARLES, EXPONERLOS, ENSEÑARLES LA VERDAD E INCENTIVARLOS A CONSUMIR ALIMENTOS REALES PARA SU PROPIO BENEFICIO"

mismo. Si tú sabes que algo no te conviene, ¿lo vas a seguir haciendo siempre?

-¿Qué consejo le darías a las mamás que tienen el sentimiento de no estar haciéndolo bien?

-La realidad es que ese sentimiento nunca se nos va a las madres. El día que no lo tengamos, ese día, significará que hemos parado de hacerlo lo mejor posible para nuestros hijos.

Lo único que podemos hacer es educarnos, leer y cocinar comida saludable y, no parar de enseñarles y hablarles a nuestros hijos de las realidades.

Con Dios por delante lo haremos bien. Nadie tiene la verdad absoluta y nadie es perfecto, pero estoy segura de que todas lo hacemos lo mejor que sabemos o podemos.

Y algo muy importante que no puedo dejar de decir es que ¡nunca juzgues a otras madres! Todas pasamos por lo mismo y debemos convertirnos en el mejor apoyo las unas de las otras.

-¿Tienes algún proyecto profesional más a la vista?



Sobre estas líneas, Karla Farach y la portada de su libro 'Las Aventuras de Veggieman', un cuento con el que, como madre, ha querido crear una historia llena de aventuras y diversión para concienciar a los más pequeños a comer mejor

"LAS AVENTURAS DE VEGGIEMAN ES UN LIBRO LLENO DE ENTRETENIMIENTO Y DIVERSIÓN CON EL QUE MEDIANTE ENTRAÑABLES PERSONAJES PODEMOS ENSEÑAR A NUESTRO HIJOS UNA GRAN LECCIÓN DE VIDA"

-Mi idea es seguir escribiendo la serie de 'Las Aventuras de Veggieman', siempre con el mismo mensaje, pero con diferentes enfoques. También sigo desarrollando el portal www.veggieman.com, donde los padres pueden encontrar información muy interesante sobre la salud de los niños, juegos para enseñarles a comer más saludable y recetas fáciles para toda la familia. Por otro lado,

estamos analizando la posibilidad de introducir productos bajo nuestra propia marca.

Nuestra gran misión, al final, es el bienestar de los niños, un objetivo que queremos conseguir ayudando a los padres a ir por el camino correcto con las herramientas adecuadas. Así podrán ayudar a sus hijos a comer mejor y a llevar un vida más saludable. ■