UN BUEN MENÚ PARA TU CEREBRO

Hoy os vamos a mostrar unos alimentos
que mejorarán vuestros cerebros.
En primer lugar, el rojo tomate
que contiene antioxidante.

En segundo lugar, los frutos secos
que os harán mejorar el rendimiento.
Después el rico chocolate
que me lo como hasta con aguacate.

En tercer lugar, un relajante té verde
para que se duerma el peque.
Luego un fresco plátano
para una calurosa tarde de verano.

En cuarto lugar, unas rojas fresas
para mejorar la supervivencia de las neuronas.
Y para terminar este menú, un puñado de avena
para que paséis una tarde muy buena.

Alba Gavilán- Marina López 1º ESO

AGUACATE

Hola, soy un aguacate junto al haba
y ayer cogieron a mi madre para una ensalada.
Vi cómo la cortaban,
me quedé traumatizada.
Os voy a contar un poco de mi vida:
entré hace una semana en esta neverilla
y he de reconocer que necesito una silla.
Además de con muchas frutas y verduras,
comparto nevera con una naranja china.
Por cierto...tienen que comerme
porque prevengo el Alzheimer.
Y a nada que de mí comas un fragmento
te ayudo a mantener el riego sanguíneo.
Bueno, me voy, que me llama un melón
y si no voy...
¡Adiós, que ya vale por hoy!

Pilar Ansón- Lucía Navarro 1º ESO