



EL BARCO
DE VAPOR

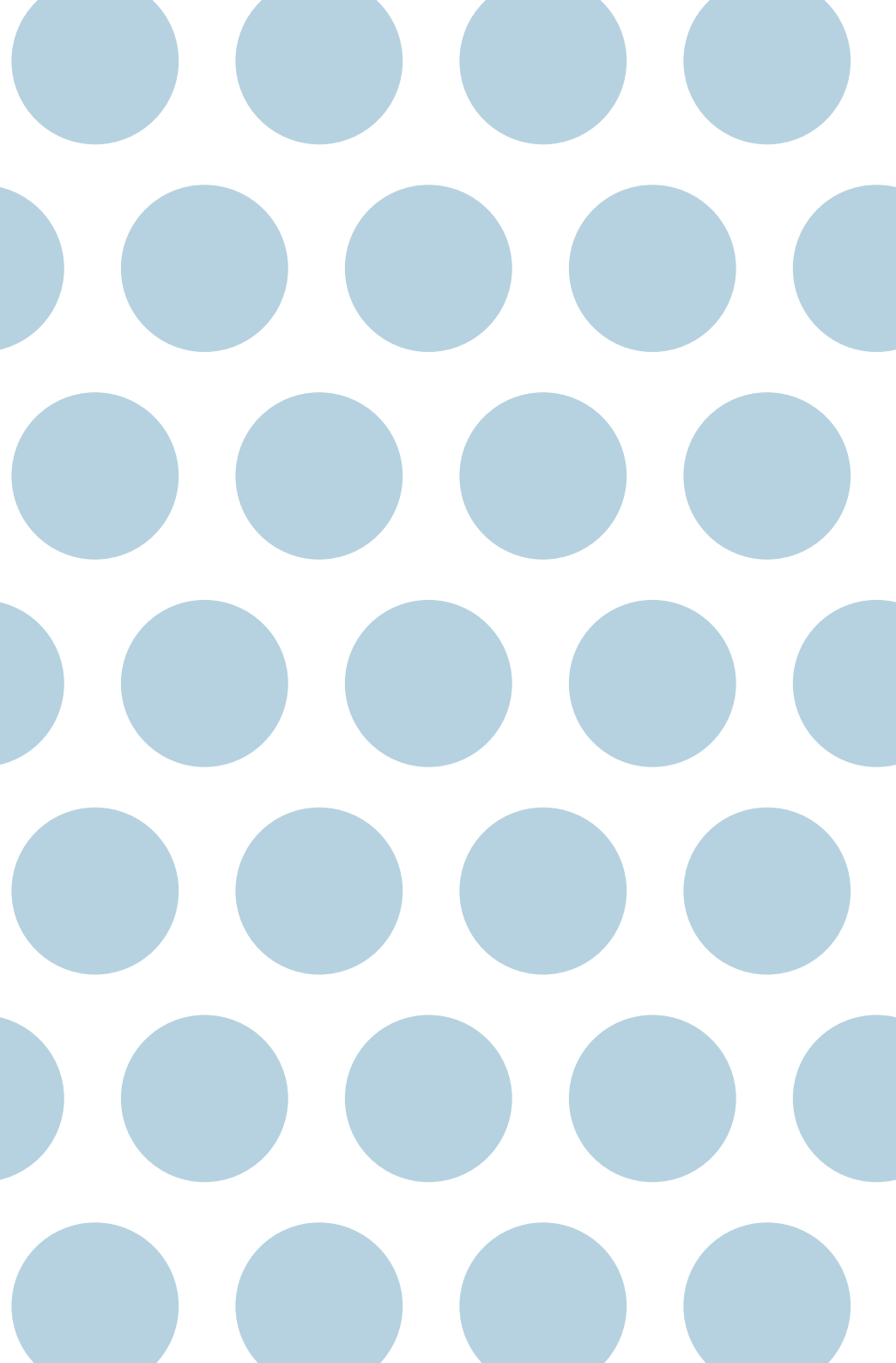
La dieta de Firulata

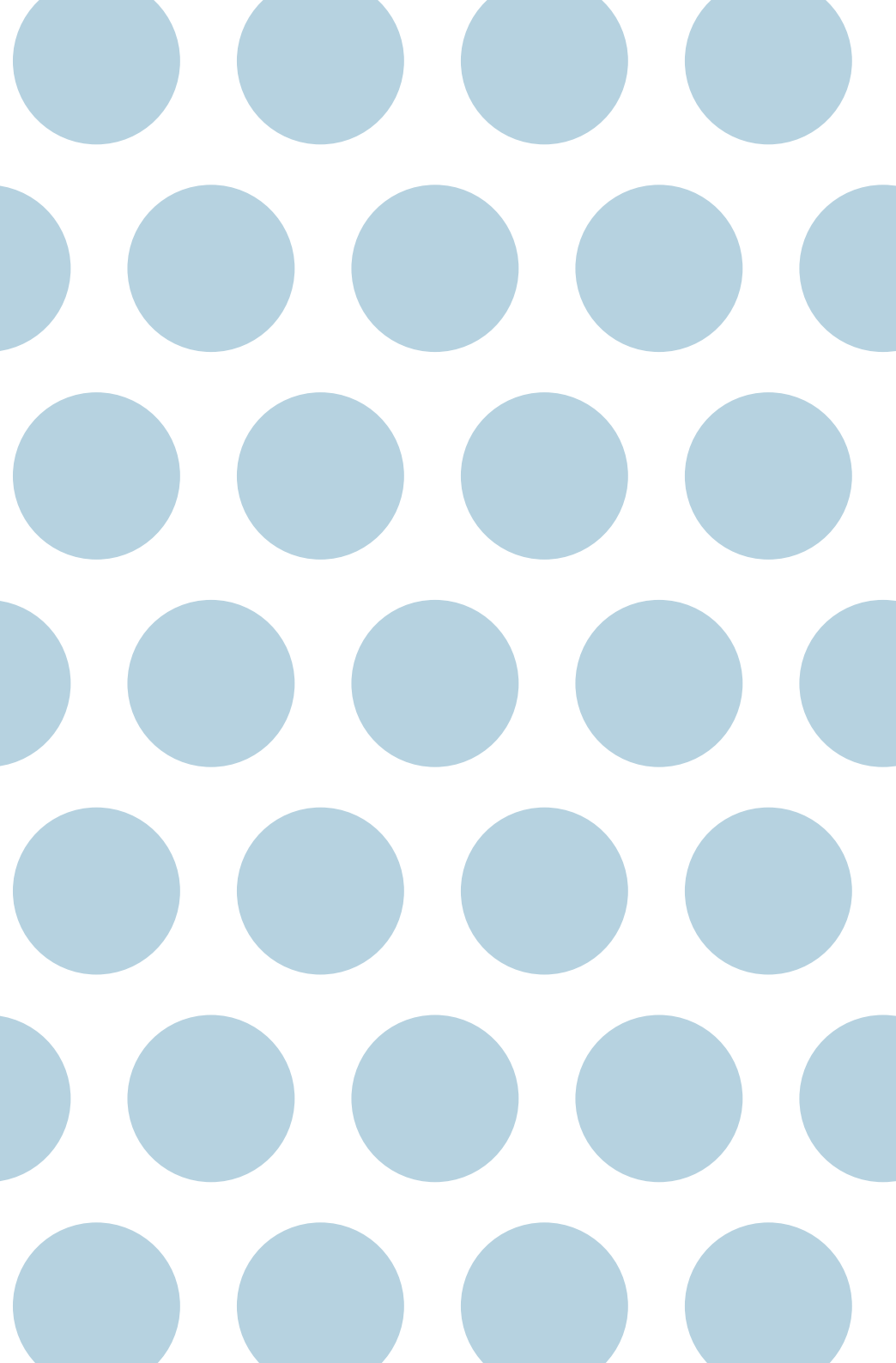
Isabel Menéndez
Ibárcena



Ilustraciones
de **Leslie Umezaki**









EL BARCO
DE VAPOR

La dieta de Firulata

Isabel Menéndez Ibárcena



Ilustraciones de Leslie Umezaki



La dieta de Firulata

Primera edición: julio de 2015

Quinta reimpresión: noviembre de 2018

Coordinación editorial: Elisa Cano

Edición: Teresa Marcos

Corrección de estilo: Anaís Blanco

Jefa de arte: Laura Escobedo

Diagramación: Magali Borda Palacios y Rocel Rodríguez

Retoque digital: José Quijaite

Ilustraciones: Leslie Umezaki

© del texto: Isabel Menéndez Ibárcena, 2015

© de esta edición: Ediciones SM S. A. C.

Micaela Bastidas 195, San Isidro, Lima, Perú

Teléfono: (51 1) 614 8900

contacto@sm.com.pe

www.sm.com.pe

www.leotodo.com.pe

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

Impreso por Gráfica Esbelia Quijano S. R. L.

Jr. Recuay 255, Urb. Chacra Colorada, Breña, Lima, Perú

Tiraje: 1 000 ejemplares

ISBN: 978-612-316-240-5

Registro de Proyecto Editorial: 31501311801033

Hecho el Depósito Legal

en la Biblioteca Nacional del Perú: 2018-15807

Todos los derechos reservados. Queda prohibida cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

A mi querida amiga Rosario Canaval. ¡Gracias!

Era el invierno más frío de los últimos años. La temperatura había descendido de una manera violenta y la bruja Firulata ya no sabía qué ponerse para abrigarse.

Del ropero sacaba todas las prendas que tenía: casacas, chompas, abrigos, medias de lana, gorras, guantes, chalinas, cafarenas, camisetas, ponchos y orejeras. Se las ponía a la vez, pero eso sí, cuidando de que combinen a la perfección.





A Rufino, su perro fiel, le había tejido chompitas y zapatitos de lana para mantenerlo bien abrigado. Pero no era suficiente; el pobre, por el frío que sentía, con las justas salía al jardín para hacer... (bueno, ustedes saben lo que van a hacer los perros en el jardín).





Cada mañana al despertar, a Firulata le tomaba mucho tiempo poner un pie fuera de su cama. Cuando lograba juntar valor, salía disparada hacia el baño y se metía a la ducha para bañarse con agua muy, pero muy caliente. Era tan caliente que el vapor no la dejaba ver nada. Tanto, pero tanto, que debía tener mucho cuidado para no tropezarse y caer como plátano chancado sobre el suelo.

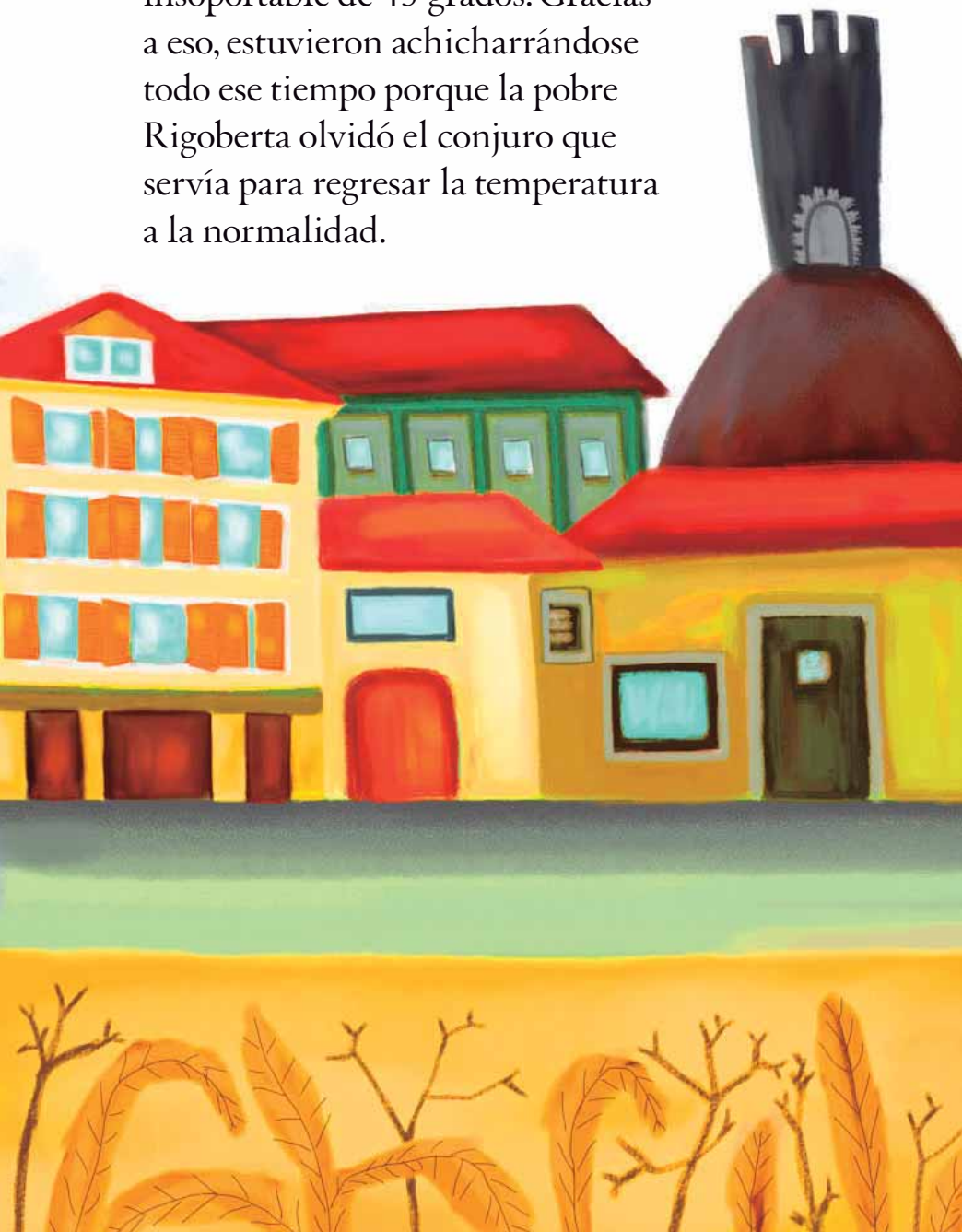
Al terminar se vestía rapidísimo poniéndose cuanta cosa encontraba, y así, envuelta como si fuera una humita, salía de casa para ir a la tienda a vender sus pociones, cremas y esencias.

Lo mismo les sucedía a todos los habitantes del pueblo; con las justas asomaban la nariz a la puerta de sus casas. En invierno parecía un pueblo fantasma.



Lo peor de todo era que estaba completamente prohibido preparar hechizos y conjuros para subir la temperatura, desde aquella vez que la bruja Rigoberta hizo uno para cambiar el clima y dejó al pueblo sumido

durante dos años en un calor insoportable de 45 grados. Gracias a eso, estuvieron achicharrándose todo ese tiempo porque la pobre Rigoberta olvidó el conjuro que servía para regresar la temperatura a la normalidad.



Por eso Firulata pasaba esta ola de frío sentada frente a la tele, tapada con tres mantas hasta los ojos y con una taza de chocolate bien caliente que acompañaba con galletitas, queques, alfajores, churros y guargüeros.

Y como casi ni salía a hacer compras al supermercado, encargaba por teléfono la comida: pizzas, hamburguesas, papas fritas, pollos *broaster*, gaseosas, postres y toda la comida chatarra que existía.





Pollo

Chips

Rufino también se había entregado a los placeres de la vida sedentaria. Se la pasaba tirado panza arriba comiendo cuanto cosa le daba su ama. Nunca en su vida había comido tanta fritura y tanto dulce.

Cuando uno come este tipo de comidas muuuy de vez en cuando, digamos que no está tan mal, ¿pero hacerlo todos los días? Ya verán que no es nada saludable.

Y, como es lógico suponer, a la bruja Firulata esta comida comenzó a ocasionarle cambios: aparte de poner en riesgo su salud, que era un problema, empezó a engordar muchísimo.

Además, con ese frío, ya no salía al parque a correr ni a hacer ejercicios, ni sacaba a pasear a Rufino, ni hacía caminatas con sus amigas. Y también se había olvidado por completo de las frutas, las verduras, las menestras y los cereales; ya no se preocupaba por alimentarse adecuadamente.

Pero ella no notaba que iba aumentando de peso, porque se ponía la ropa suelta y la más cómoda que tenía. Usaba buzos abrigadores con elásticos flexibles en la cintura, vestidos sueltos, pantalones bombachos y prendas que

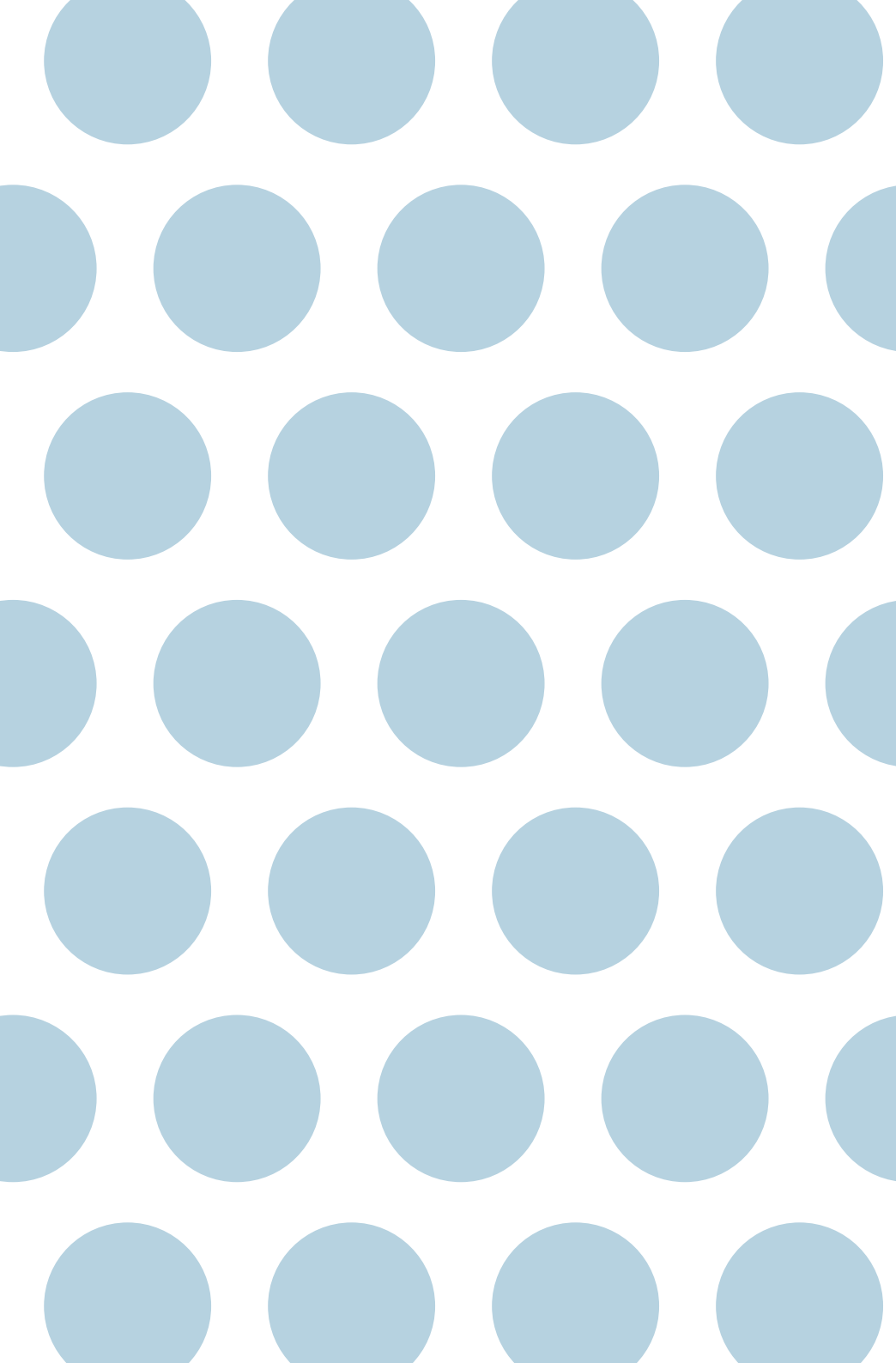
le permitieran ponerse sus calentadores y medias de lana debajo.

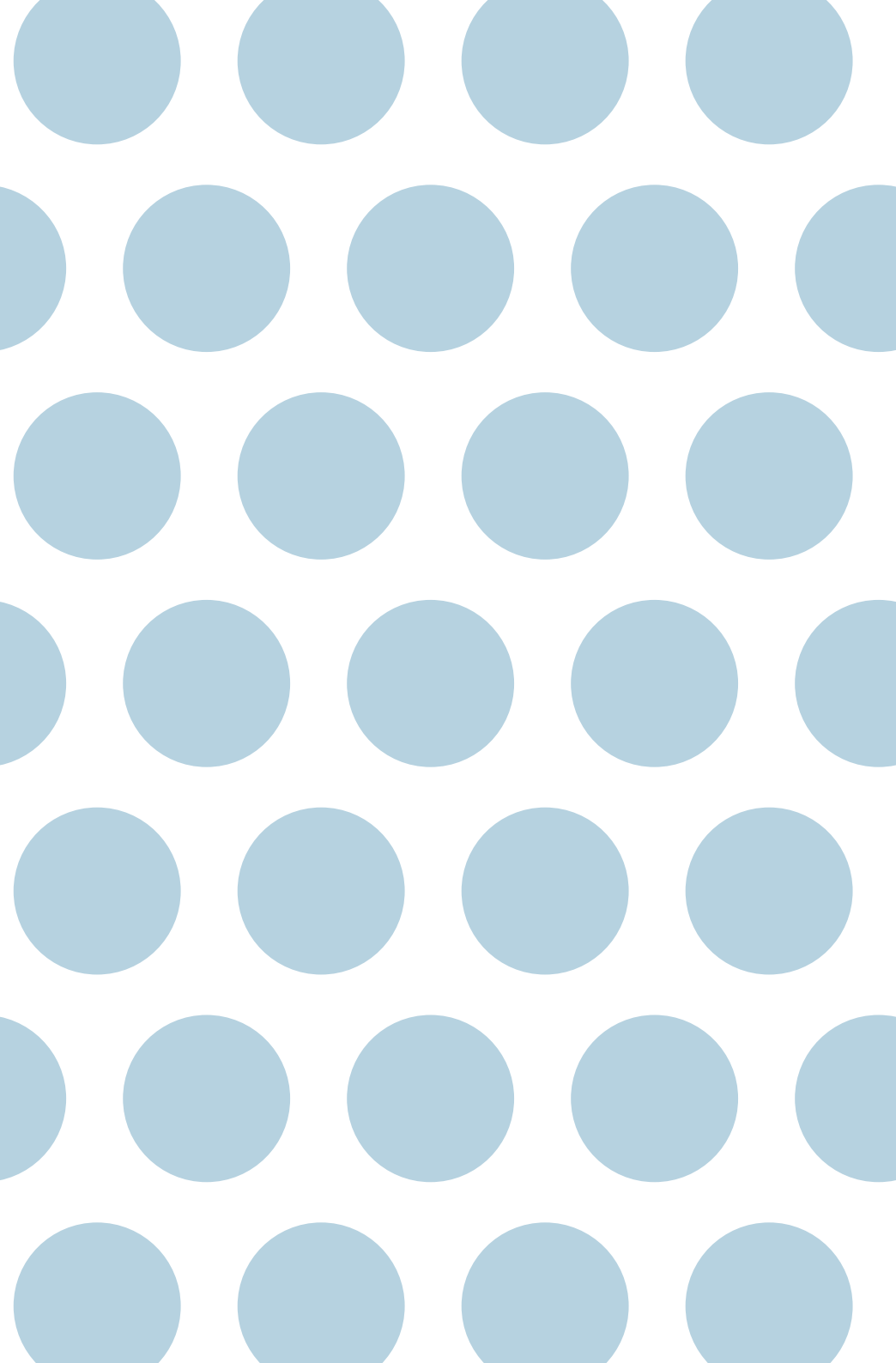
En el pueblo nadie se había dado cuenta de su sobrepeso. El único que sí lo notó fue su perro, pero no importaba porque aparte de guau no podía decir nada más. El invierno fue pasando lentamente y ella fue engordando rápidamente. Mientras, el pobre Rufino, en lugar de caminar, rodaba.

Debo añadir que nuestra querida bruja no se sentía tan bien como antes. Se agitaba al subir las escaleras, le costaba mucho atarse las zapatillas, no podía jabonarse bien la espalda y, cuando se agachaba a recoger algo, se demoraba una eternidad en levantarse.

Solo tomó verdadera conciencia de su estado, cuando recibió la invitación a la fiesta de primavera.







Primeros
lectores



Otra divertida historia de **Firulata**, en donde reconocer los errores y **la dieta sana** pueden ser más efectivos que cualquier pócima.

Luego de haber superado el episodio por su cana loca y electrizada, **Firulata**, la bruja más *fashion* del pueblo, ahora tiene **otro conflicto**: ¿por qué ninguno de sus vestidos le queda? ¿Cómo es que subir la escalera la deja sin aliento? ¿Qué pócima podrá ayudarla? Ella aprenderá que, a veces, **una pócima no basta.**



Isabel Menéndez Ibárcena nació en Lima en 1970. Es educadora, narradora oral y escritora de libros infantiles. En 2012, fue finalista del Premio El Barco de Vapor - Perú con el libro *La cana de Firulata*.

1
6
8
4
7
1

ISBN: 978-612-316-240-5



9 786123 162405

 Hecho en el Perú