

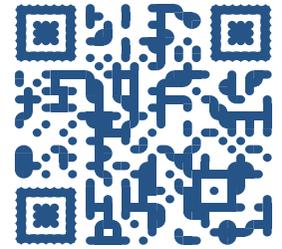
# Guía Mágica: Explorando el Mundo de las Frutas y Hortalizas

¡Bienvenid@s, intrépido@s aventurer@s, a un viaje mágico por el colorido y delicioso mundo de las frutas y hortalizas! En esta guía, descubrirás sus beneficios mágicos, un tesoro para tu salud.

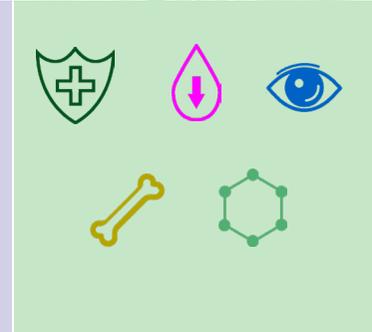
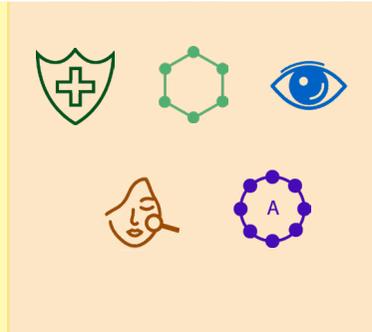
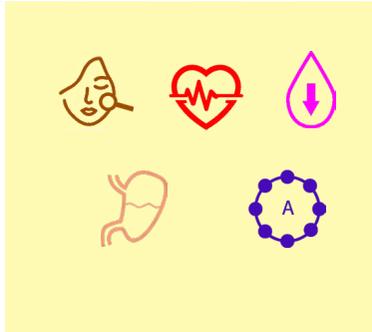
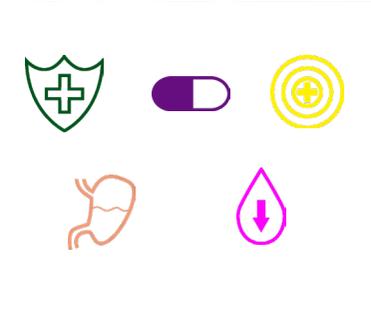
Las frutas son pociones mágicas para tu cuerpo que mantienen alejado al médico y te llena de vitalidad. Las hortalizas son escudos que te protegen de las infecciones.

## Colores que despiertan la Magia

¡Rojo, amarillo, verde y muchos más! Las frutas son como el arcoíris en la naturaleza. Cada color es una pista de sus beneficios mágicos. Aquí te mostramos unos ejemplos.



<https://academiadefrutas.upct.es>



Sist. Inmunológico  
 Efectos antibióticos

Antiinflamatorio  
 Sist. Digestivo

Baja el colesterol  
 Salud en la piel

Salud cardiovascular  
 Antioxidante

Anticancerígeno  
 Bueno para la vista

Memoria  
 Salud de los huesos

# Guía Mágica para Comer Saludablemente: Consejos Divertidos para Niñ@s Explorador@s

1. **Colores en el plato:** Come un arcoíris. Intenta tener diferentes colores en tu plato. Las frutas y hortalizas brillantes son como tesoros llenos de vitaminas y minerales.



2. **Snacks saludables.** Cuando tengas hambre entre comidas, elige frutas y hortalizas frescas o frutos secos en lugar de golosinas. Son deliciosos y te dan energía para jugar.

3. **Agua mágica.** Bebe agua, el agua es una poción mágica que mantiene tu cuerpo hidratado. Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.

4. **Comida real, no envasada.** Prefiere comida real, elige alimentos que crecen en la tierra, como frutas, hortalizas y granos enteros, en lugar de alimentos en cajas y bolsas.

5. **Menos bollería y golosinas.** Limita el consumo de bollería y golosinas, tienen muchos azúcares y grasas saturadas, sustitúyelo por una fruta u hortaliza.

6. **Crea y divaga.** Crea platos divertidos. Haz caras sonrientes con tus frutas y hortalizas. ¡Convertir la comida en un juego la hace aún más deliciosa!

7. **Come en compañía.** Disfruta con amig@s y familia. Comer juntos es como un banquete mágico. Comparte historias y risas mientras disfrutas de la comida.

8. **Descubre superpoderes en los alimentos.** Aprende sobre los superpoderes que tienen los alimentos. Descubre cómo las zanahorias fortalecen tus ojos o cómo las espinacas te dan energía.



9. **Limita tu tiempo frente a la pantalla y juega con tus amig@s.** El uso excesivo de dispositivos móviles contribuye a problemas de salud como la obesidad, ansiedad y depresión. ¡Juega al aire libre, baila, haz deporte y explora!

10. **Sonríe y agradece.** Contagia alegría y practica la gratitud hacia tu familia, amig@s y profesor@s. Agradece los alimentos que comes. Recuerda que la magia de la amabilidad puede transformar cualquier día común en algo extraordinario.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CIENCIA  
E INNOVACIÓN

FECYT  
INNOVACIÓN



Universidad  
Politécnica  
de Cartagena



JimboFresh  
INTERNATIONAL



fruites font

fashiOn

BIODIVERSO  
COSMÉTICA NATURAL SOSTENIBLE