

5 RACIONES AL DÍA

Comer **5 raciones al día de frutas, verduras y hortalizas** hará que ganes superpoderes, llenándote de vitaminas, minerales, fibra y agua.

¡Y no te olvides de las legumbres!
¡Cárgate de nutrientes rápidamente!
Come de 2 a 4 raciones de legumbres a la semana.



SUPER RESISTENCIA
¡Sabor, color, vitalidad y resistencia!



SUPER PROTECCIÓN
¡Crece fuerte y con una vista de lince!

PRUÉBALAS MÁS DE UNA VEZ ¡TE GUSTARÁN!

¡Prueba diferentes variedades una, dos, tres, cuatro...y descubrirás tus preferidas!

¡Acabarán por gustarte! Empieza por trocitos pequeños y, poco a poco, hazlos más grandes y mástalos bien.

¡A disfrutar y a recargarse de superpoderes!

¡MEJOR EN TROZOS!

La fruta siempre es mucho más beneficiosa si la comes así. Si quieres conseguir los máximos superpoderes de ellas, ¡cómetelas en trozos!

¡Qué la fruta te acompañe!



SUPER ENERGÍA
¡Te recarga de energía y fortalece tus músculos!

pon más heroes en tu plato

y llena tu vida de superpoderes

LUCHA CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL



SUPER DEFENSAS
¡Ayuda a tus defensas y te mantiene hidratado!



SUPER FUERZA
¡Tu mejor aliado contra el cansancio!

¡MUÉVETE!

Haz ejercicio físico todos los días. Al menos una hora al día. ¡Diviértete jugando!

Camina, corre, sube escaleras, juega en el patio, salta a la cuerda, monta en bici, juega al fútbol...

¡Prueba algún deporte nuevo este año!

¡Actívate!. Aprovecha el tiempo libre para moverte. ¡Juega con tu familia y amigos!

SIEMPRE MEJOR FRESCAS Y DE TEMPORADA

Las frutas, verduras y hortalizas **siempre están más cargadas de superpoderes en su época del año**: son más sabrosas, más nutritivas y proteges el medioambiente.

Además, sus colores y su frescor **¡te alegran la vida!**



Combina tus héroes y llénate de superpoderes en www.heroesentuplato.com

