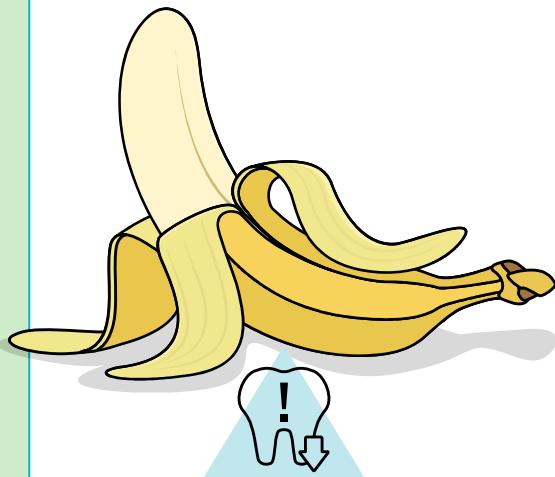
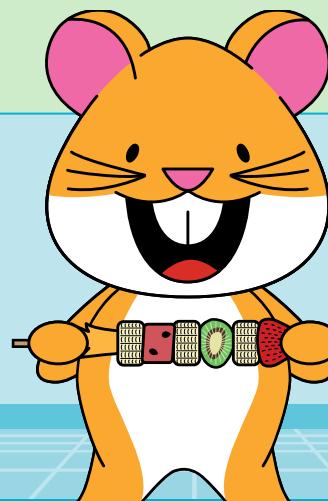




## Nutrición de otro planeta

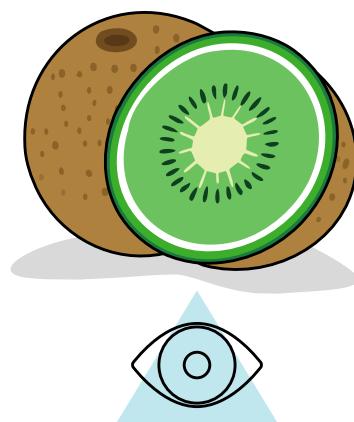
¿Deseas comer alimentos frescos y sabrosos que además te ayuden a mantener una sonrisa fuerte y saludable? Haz que estas frutas sean las estrellas a la hora de tu próximo refrigerio:



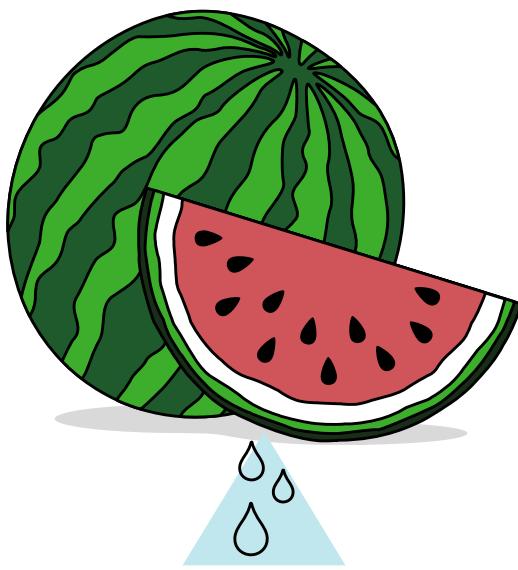
**Bananas:** son una buena fuente de potasio que ayuda a fortalecer el esmalte dental y reducir la sensibilidad de las encías.



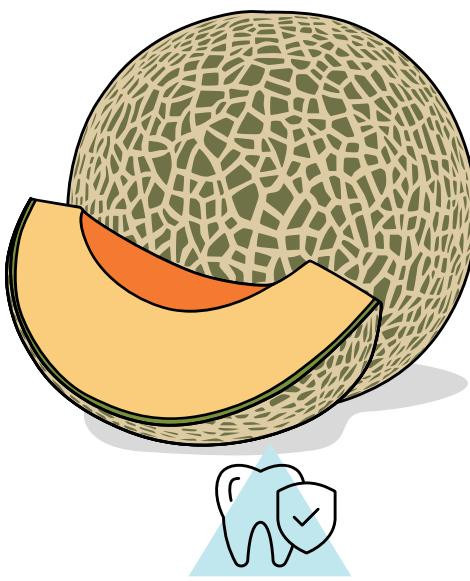
**Fresas:** al igual que otros frutos rojos, tienen mucha vitamina C, que es importante para tener encías fuertes y buena vista.



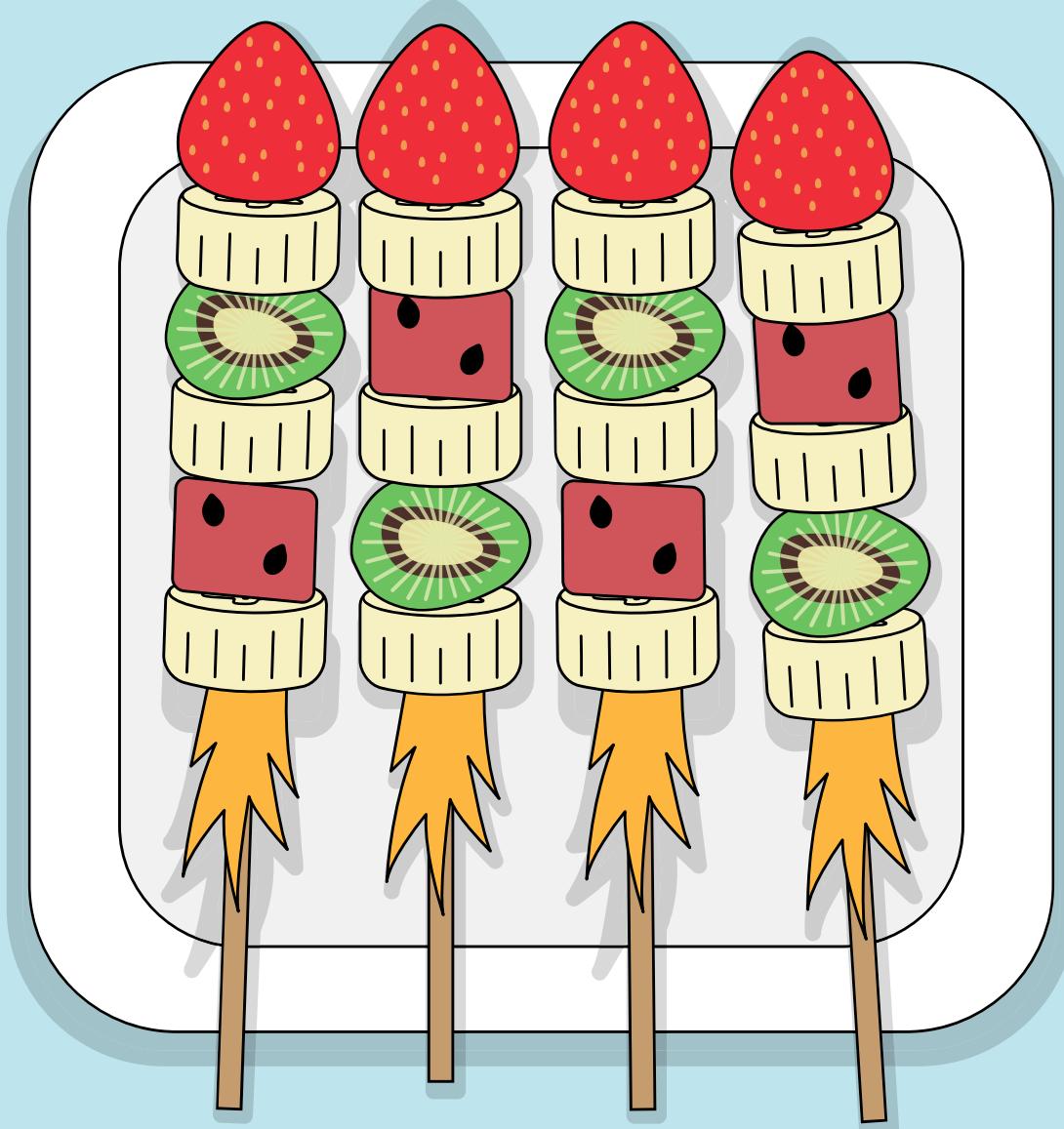
**Kiwis:** tienen calcio que ayuda a tener dientes fuertes y vitamina A para una buena vista.



**Sandía:** aumenta la producción de saliva y eso ayuda a mantener la boca limpia.



**Melón cantalupo:** es otra buena fuente de vitamina C. Además, tiene menos ácido natural que muchas otras frutas, por lo que no dañará tus dientes.



### Brochetas frutales en forma de cohete

Explora el universo, y los beneficios de distintas frutas para la vista, la salud bucal y la salud general, con estas bruchetas frutales en forma de cohete.

#### INGREDIENTES:

- Fruta fresca a gusto, en cantidad suficiente para llenar al menos 3 o 4 brochetas
- Nota: si prefieres, puedes preparar las brochetas con vegetales frescos*
- Brochetas desechables

#### INSTRUCCIONES:

- 1 Pídele a un adulto que te ayude.
- 2 Lava las frutas (si es necesario).
- 3 Pídele a un adulto que te ayude a cortar las frutas.
- 4 Con ayuda, coloca las frutas en la brocheta.
- 5 Coloca primero con los trozos más grandes, de modo que queden en la parte inferior del cohete (brocheta).
- 6 Continúa hasta llenar la brocheta y completar el cohete.
- 7 ¡Disfruta de tu refrigerio! Asegúrate de sacar las frutas de la brocheta para comerlas y no coloques la punta de la brocheta en tu boca.