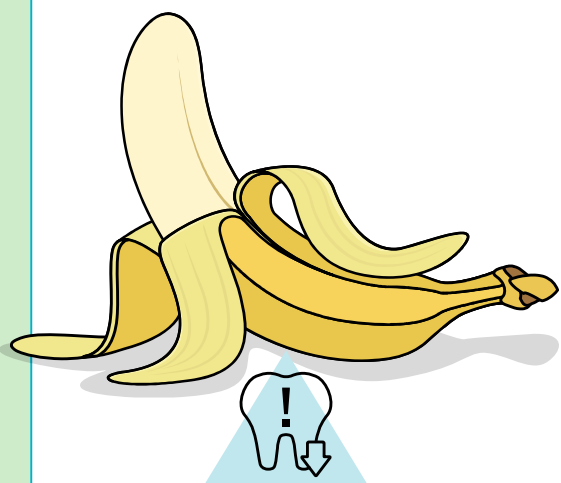
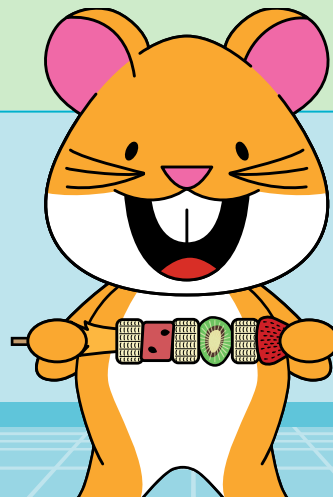


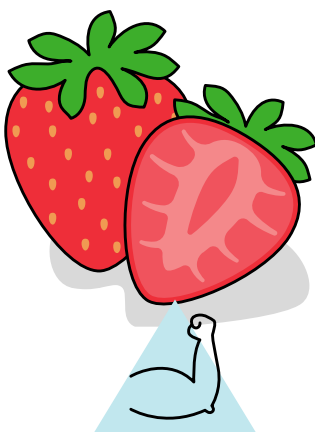


Nutrición de otro planeta

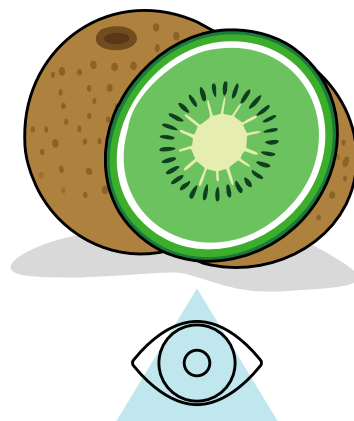
¿Deseas comer alimentos frescos y sabrosos que además te ayuden a mantener una sonrisa fuerte y saludable? Haz que estas frutas sean las estrellas a la hora de tu próximo refrigerio:



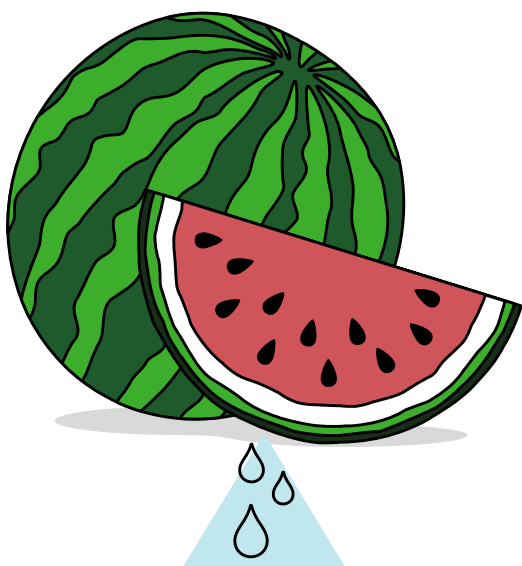
Bananas: son una buena fuente de potasio que ayuda a fortalecer el esmalte dental y reducir la sensibilidad de las encías.



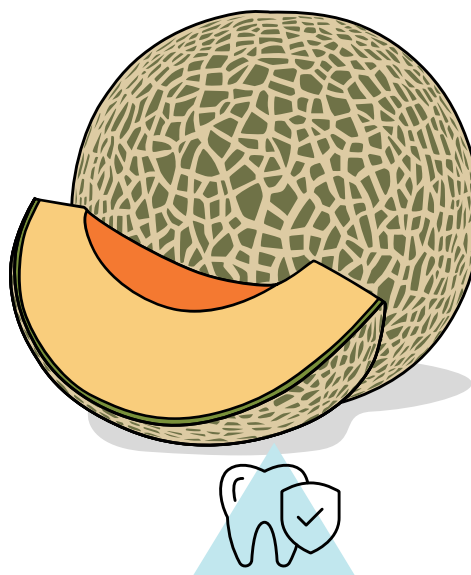
Fresas: al igual que otros frutos rojos, tienen mucha vitamina C, que es importante para tener encías fuertes y buena vista.



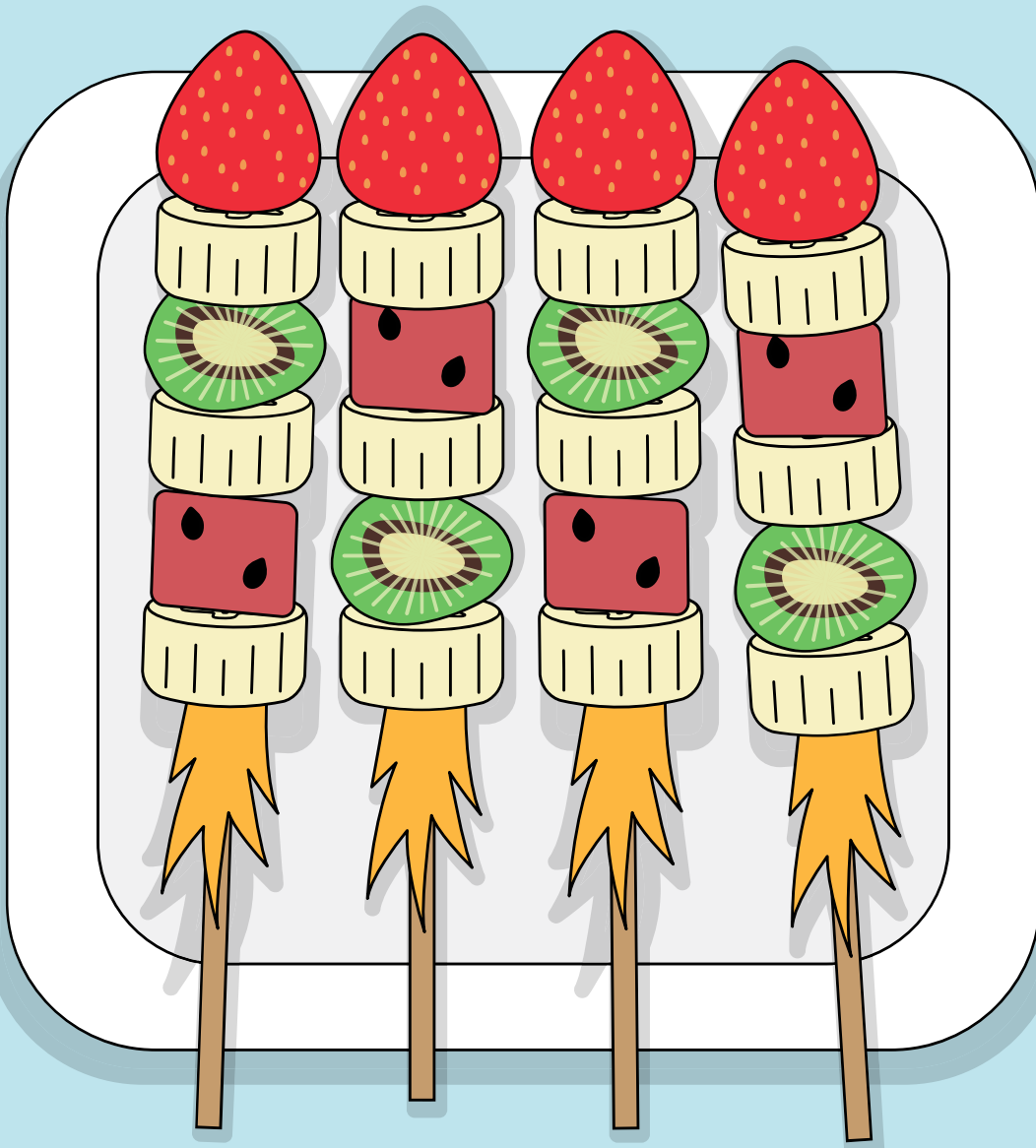
Kiwis: tienen calcio que ayuda a tener dientes fuertes y vitamina A para una buena vista.



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 cohetes

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

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.