



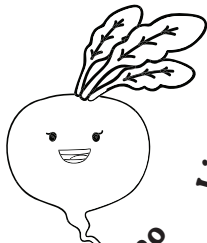
¿Quieres conocer la historia de cómo se volvieron Estrellas?



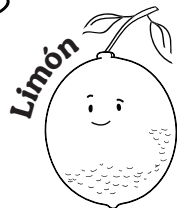
Abeja reina



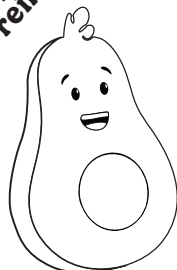
Naranja



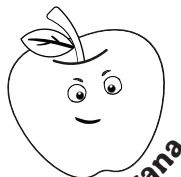
Rábano



Limón



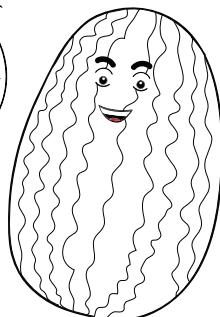
Aguacate



Manzana

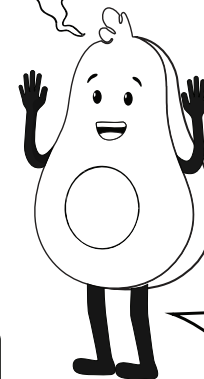
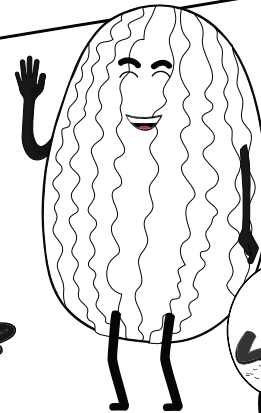
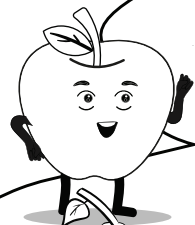


Sellardo

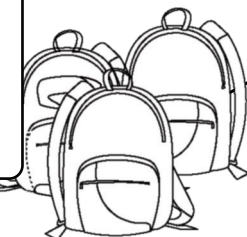


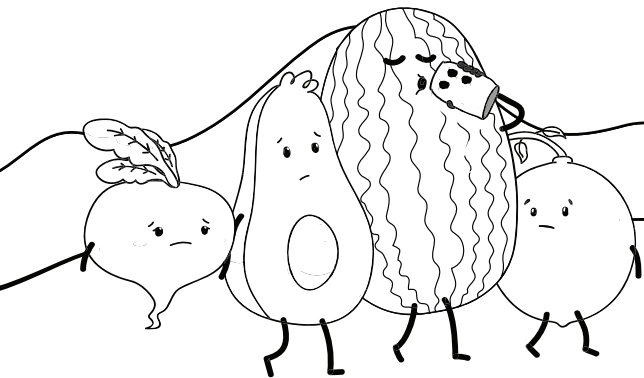
Sandía

Las Estrellas por la Salud son un grupo de amigos especiales porque se tratan de frutas y verduras.



Durante varios años Aguacate, Limón, Sandía, Rábano, Naranja, Abeja reina, Sellardo y Manzana pasaban mucho tiempo jugando y estudiando juntos.

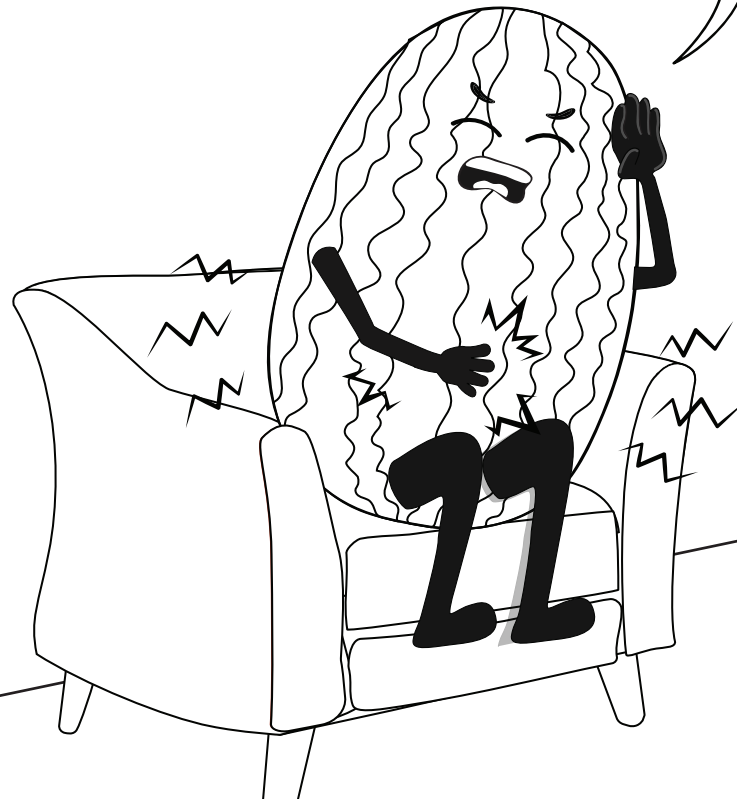
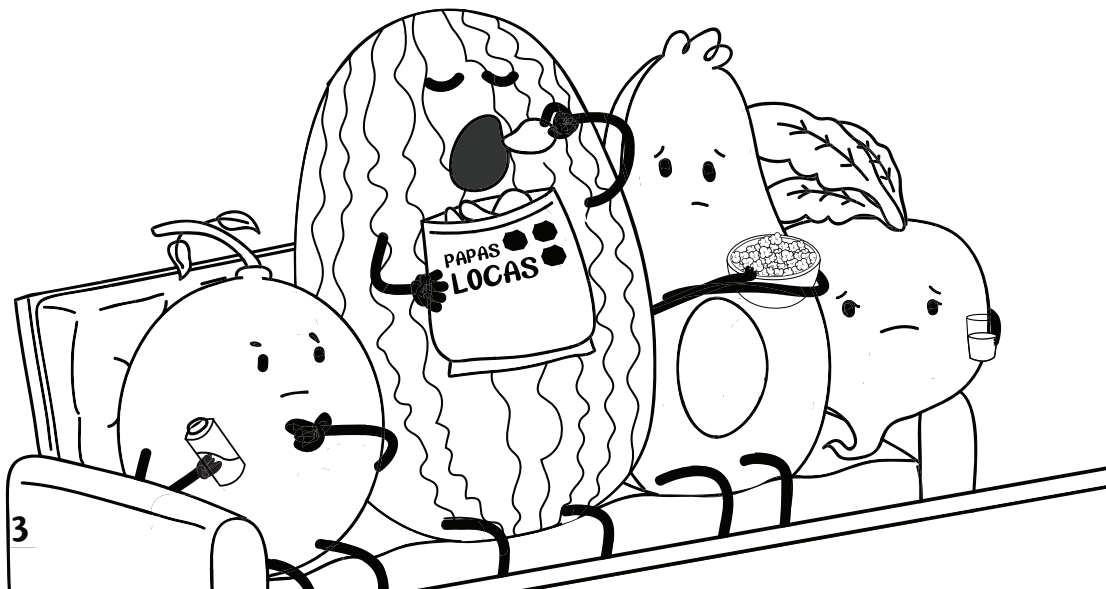


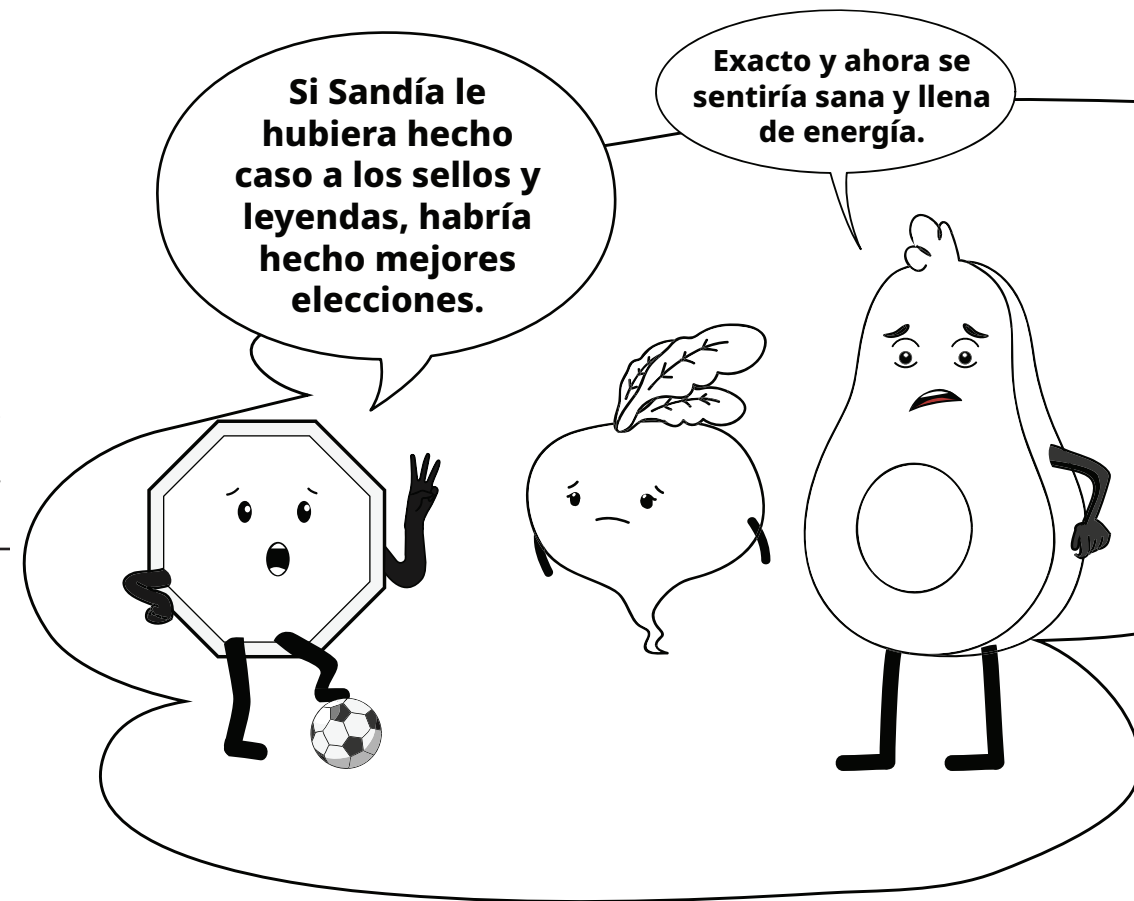
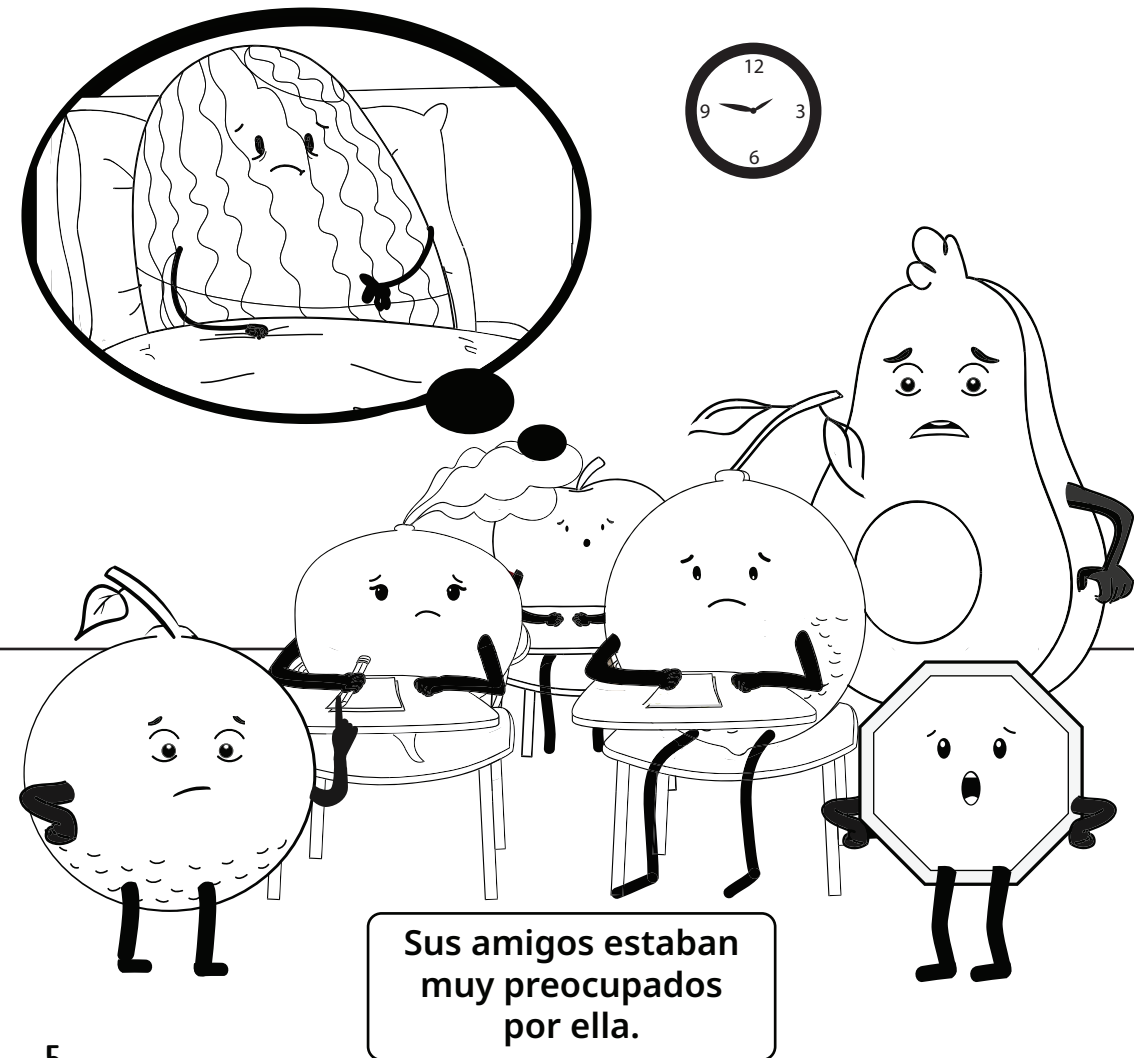


Cuando comían
juntos Sandía
siempre elegía
golosinas, refrescos
y comida chatarra.

Después de unos días
de comer mucha
chatarra, Sandía se
sintió enferma.

**No hubiera comido
tanta chatarra.**





¡Seamos Estrellas por la Salud!



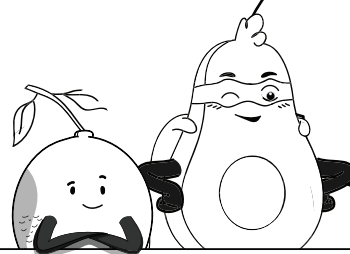
ESTRELLAS POR LA SALUD

Así nacieron las Estrellas por la Salud para enseñar a niños y niñas cómo usar los sellos y leyendas para comer mejor.



Sopa de letras

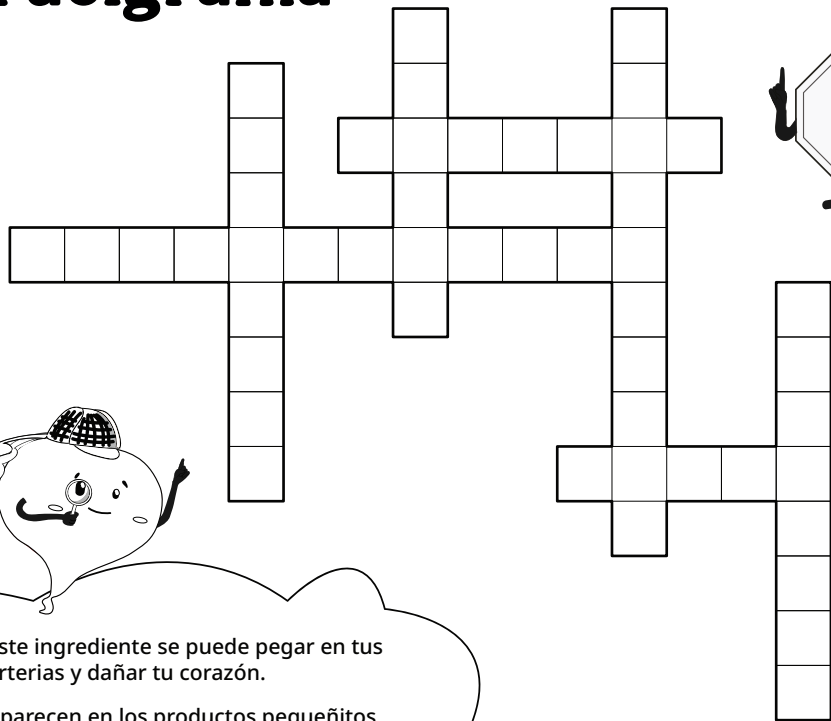
Etiquetado de alimentos y bebidas.



W	U	J	S	A	T	U	R	A	D	A	S	S	H
N	E	D	U	L	C	O	R	A	N	T	E	S	M
T	H	C	J	N	A	R	A	N	J	A	C	S	G
M	A	N	Z	A	N	A	S	A	N	D	Í	A	A
W	B	G	R	A	S	A	S	T	R	A	N	S	U
H	U	R	Á	B	A	N	O	S	O	D	I	O	G
R	G	R	X	N	L	I	M	Ó	N	J	P	W	W
Q	C	O	W	N	A	Z	Ú	C	A	R	E	S	T
U	X	T	C	A	L	O	R	Í	A	S	O	T	I
G	D	A	M	U	S	E	L	L	A	R	D	O	X
N	K	P	S	I	C	A	F	E	Í	N	A	G	M
N	F	N	Y	S	E	L	L	A	R	D	O	P	R
I	J	A	G	U	A	C	A	T	E	Z	F	K	R
M	I	N	I	S	E	L	L	O	S	P	O	H	F

Aguacate
Cafeína
Edulcorantes
Limón
Minisellos
Rábano
Saturadas
Sellado
Azúcares
Calorías
Grasastrans
Manzana
Naranja
Sandía
Sellado
Sodio

Crucigrama



- ① Este ingrediente se puede pegar en tus arterias y dañar tu corazón.
- ② Aparecen en los productos pequeñitos, donde no caben los sellos grandes.
- ③ Este ingrediente en exceso puede causar caries en los dientes.
- ④ Cuando la consumen niños y niñas les puede hacer sentir nerviosos y ansiosos.
- ⑤ Es un sabor dulce que puede provocar que no quieras parar de comer.

- ⑥ Cuando comemos productos que lo tienen en exceso, se acumula como grasa en nuestro cuerpo.
- ⑦ Este ingrediente en exceso puede dañar al riñón.

Conoce más historias en:
www.estrellasporlasalud.org

¡Recuerda!



Busca
los sellos en el empaque



Cuenta
cuántos sellos tiene



Elige
la opción más saludable



Tú también puedes
ser una

ESTRELLA
POR LA
SALUD