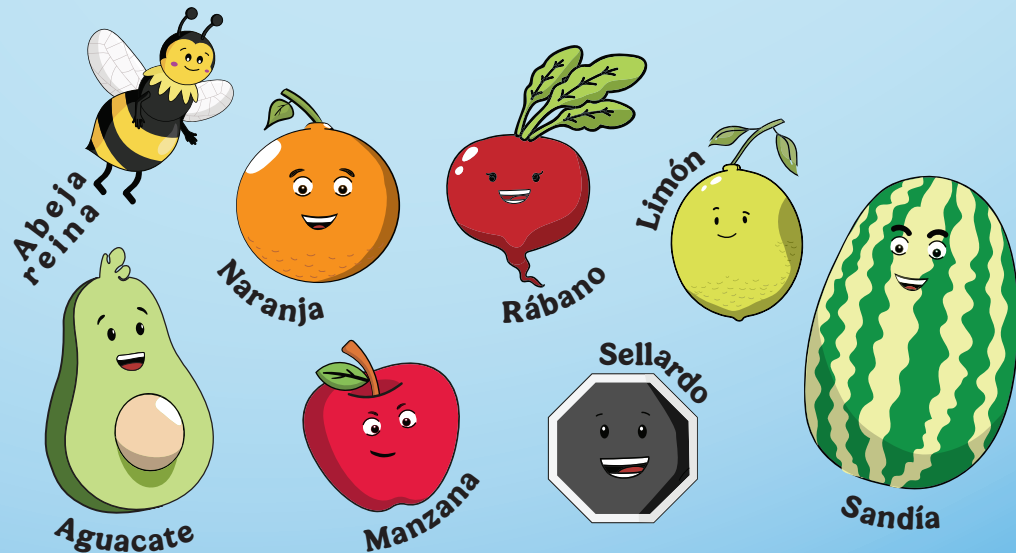






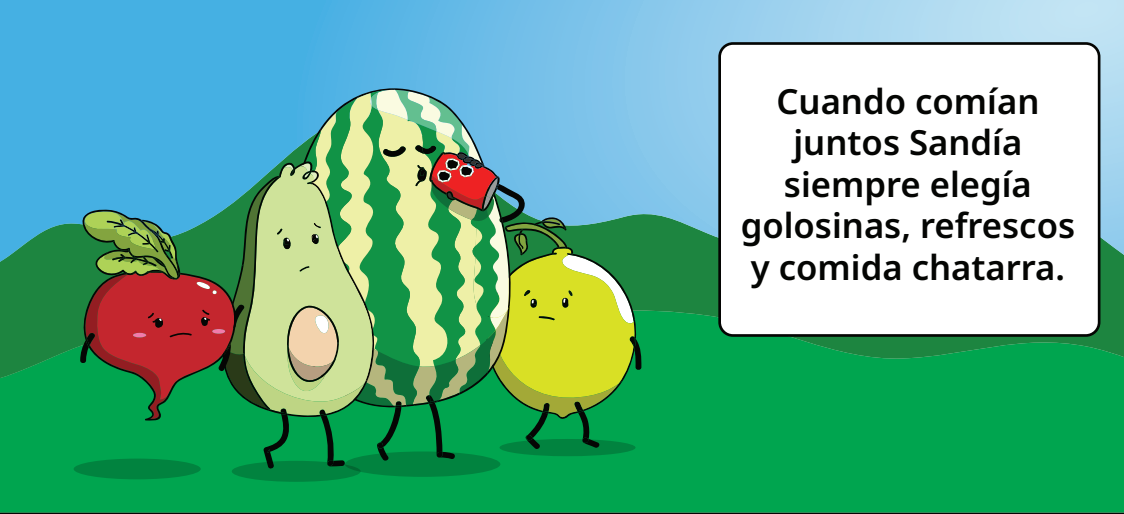
¿Quieres conocer la historia de cómo se volvieron Estrellas?



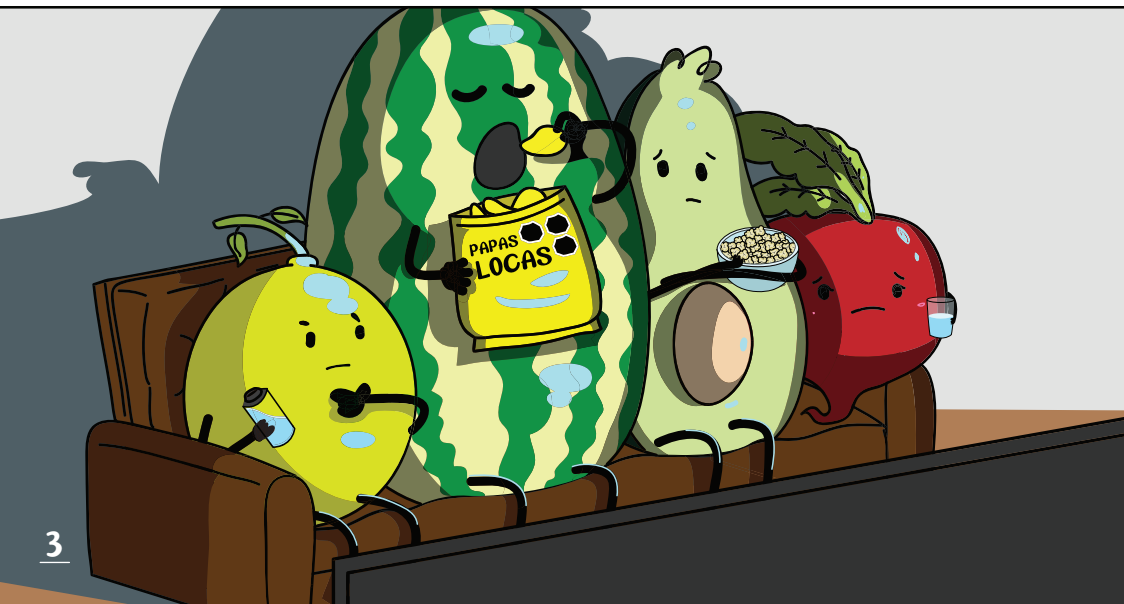
Las Estrellas por la Salud son un grupo de amigos especiales porque se tratan de frutas y verduras.



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

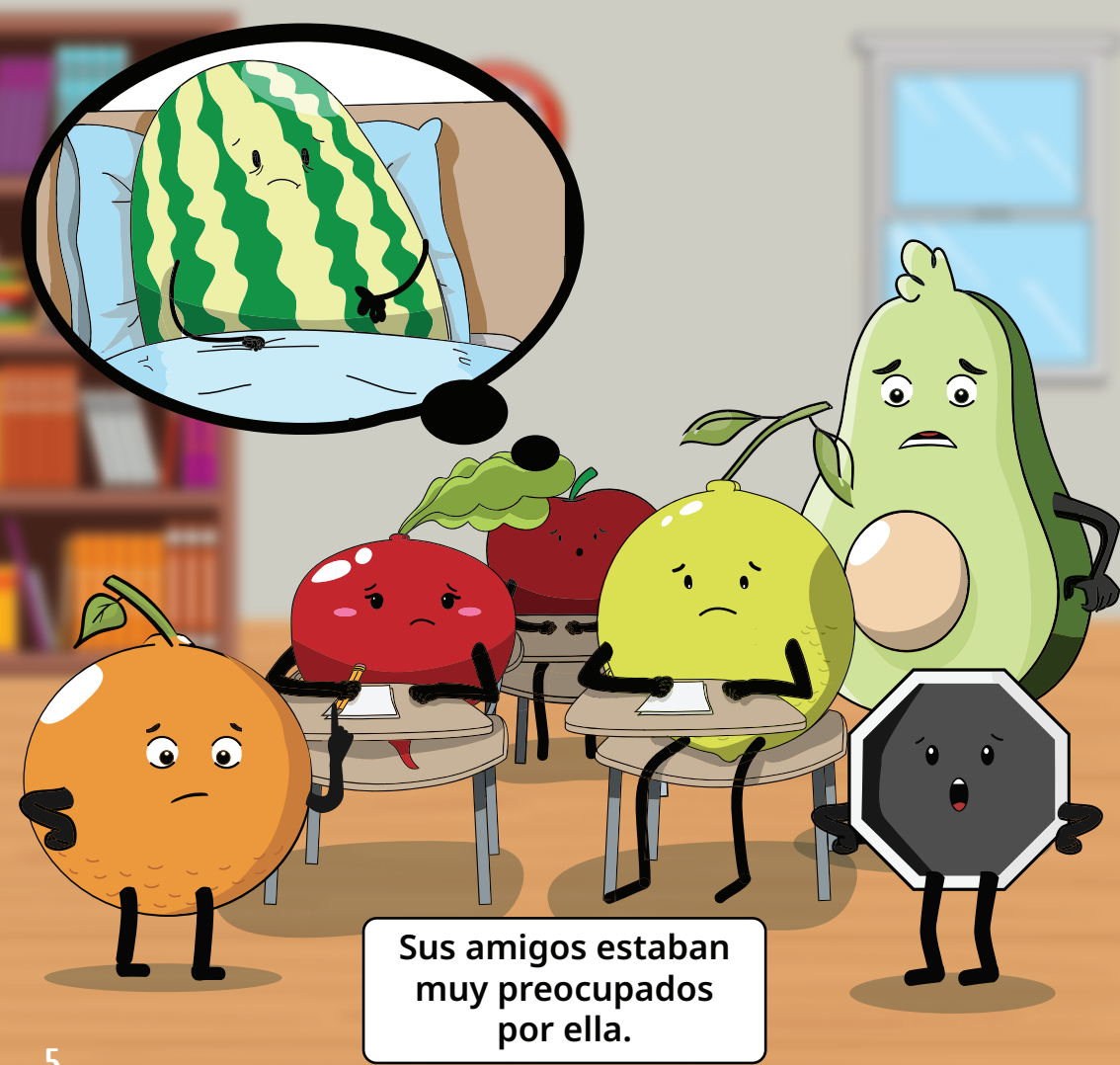


Cuando comían juntos Sandía siempre elegía golosinas, refrescos y comida chatarra.



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

No hubiera comido tanta chatarra.



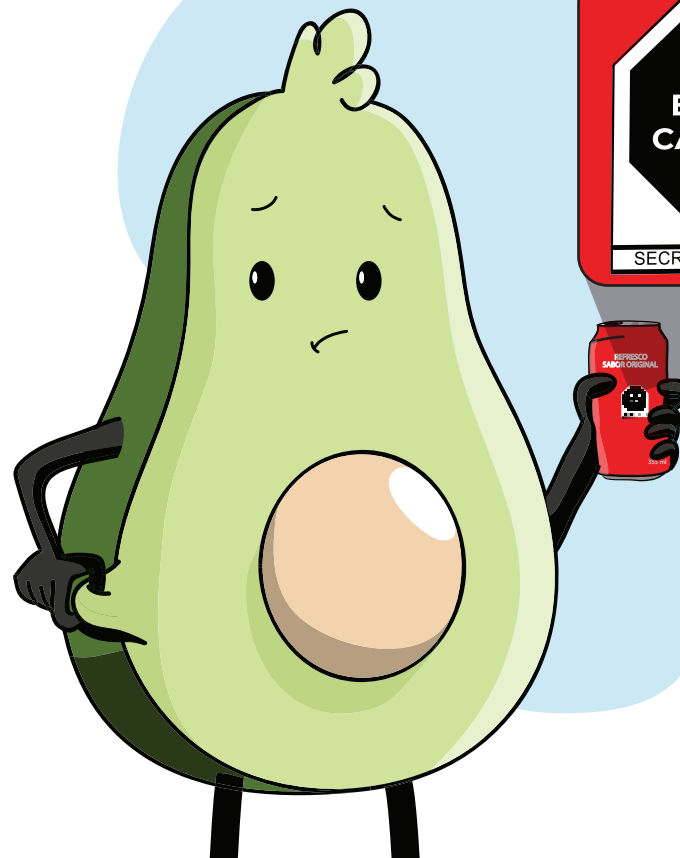
¡Seamos Estrellas
por la Salud!



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.

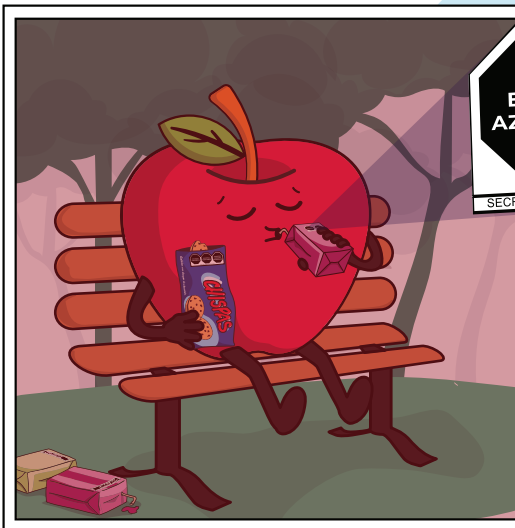
Las **calorías en exceso**
se acumulan como
grasa en tu cuerpo.





Los productos con mucho sodio o sal pueden dañar tu cuerpo.

¡Protege tu corazón, riñones y huesos!

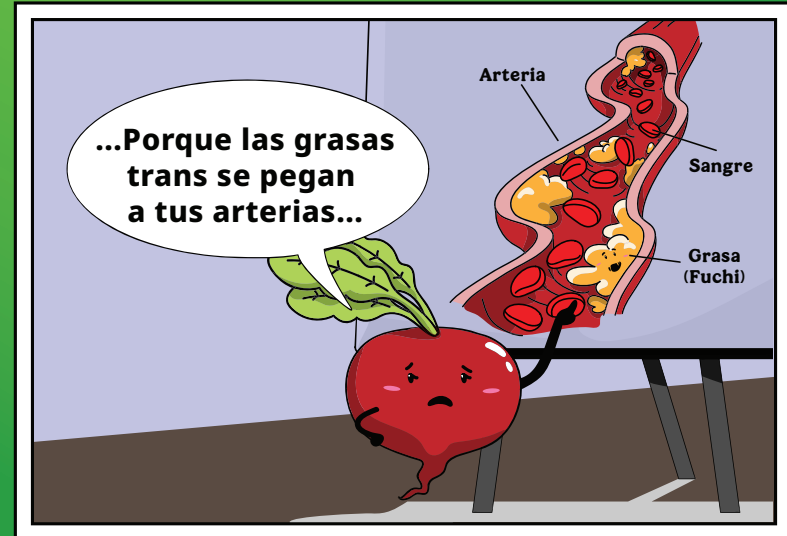
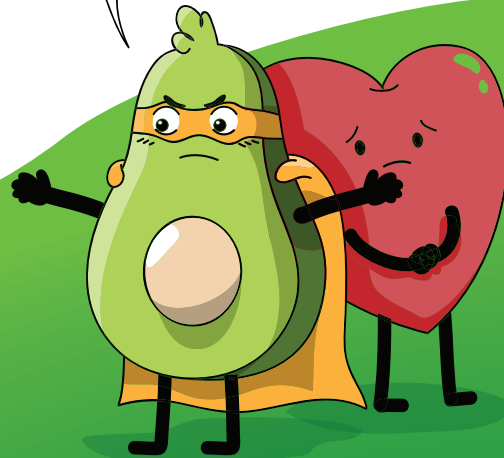
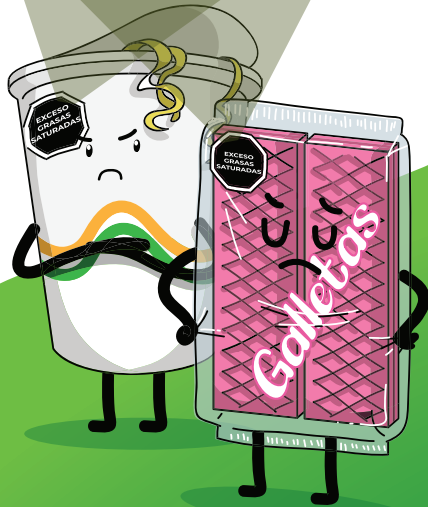


Los productos con mucha azúcar dañan tus dientes.



A diferencia de las grasas saturadas, las grasas buenas protegen tu corazón.

¡Hay de grasas a grasas!



**El consumo de cafeína
no está recomendado
en niñas y niños.**

¿Por qué
me siento
tan mal?



CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS

**¡Los edulcorantes
no son colorantes!**

¿Por qué
no puedo
parar?

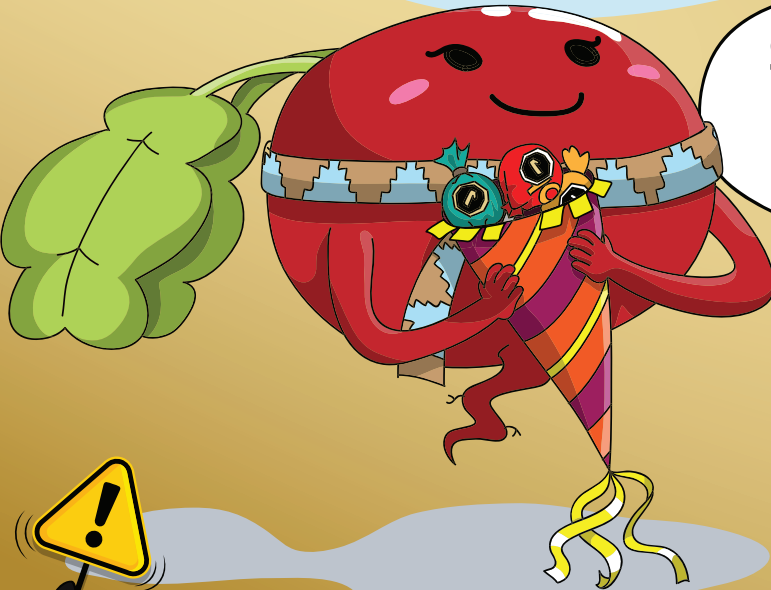


CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Los edulcorantes son endulzantes que
aumentan nuestras ganas de comer.

**¡Elige el producto
con menos sellos,
si no tiene mejor!**

Solo agarré
de los que
tienen



Los minisellos te ayudan a identificar con un número la cantidad de ingredientes que tienen en exceso los productos pequeños.

Conoce más historias en:
www.estrellasporlasalud.org

¡Recuerda!



Busca
los sellos en el empaque



Cuenta
cuántos sellos tiene



¿Con sellos?
¡No, gracias!

Elige
la opción más saludable



Tú también puedes
ser una

ESTRELLA
POR LA
SALUD