

HISTORIA DE DOS SUPERHÉROES





Alguna vez fui
pequeña como tú.
¿quieres saber cómo
me volví así de fuerte?

El truco está
en hacer ejercicio
y comer saludable.
(1)

¡Genial!
Eso te ayudó a tener
huesos súper fuertes.

¡Además
me divertía
muchísimo!

Desde pequeño me
gustaba ir con mis papás
al parque y jugar hasta
que terminaba
muy cansado.



ALGUNOS ALIMENTOS
QUE CONTIENEN CALCIO: (1)

El ejercicio y el
calcio te darán
músculos y huesos
fuertes como los
de nosotros. (3)

yogurth

Leche

Naranjas

BRÓCOLI

papas

y si también haces ejercicio,
¡serán aún más fuertes!

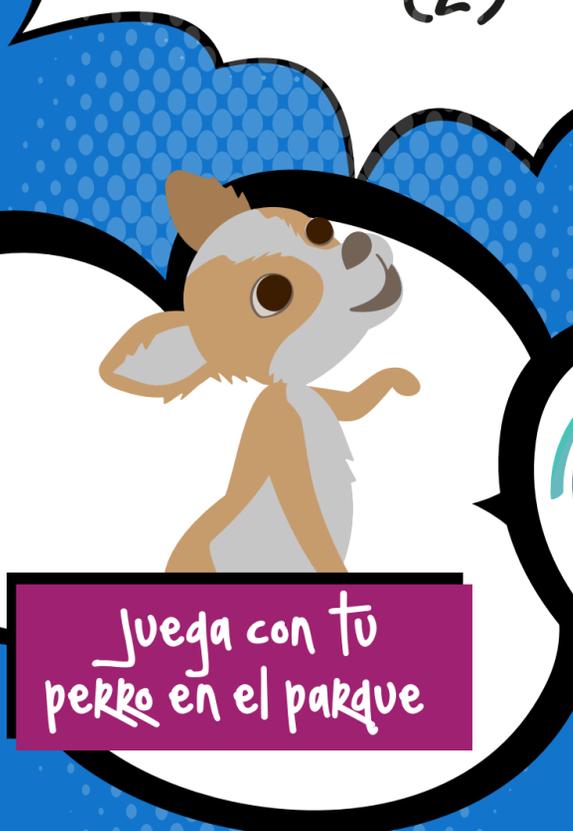
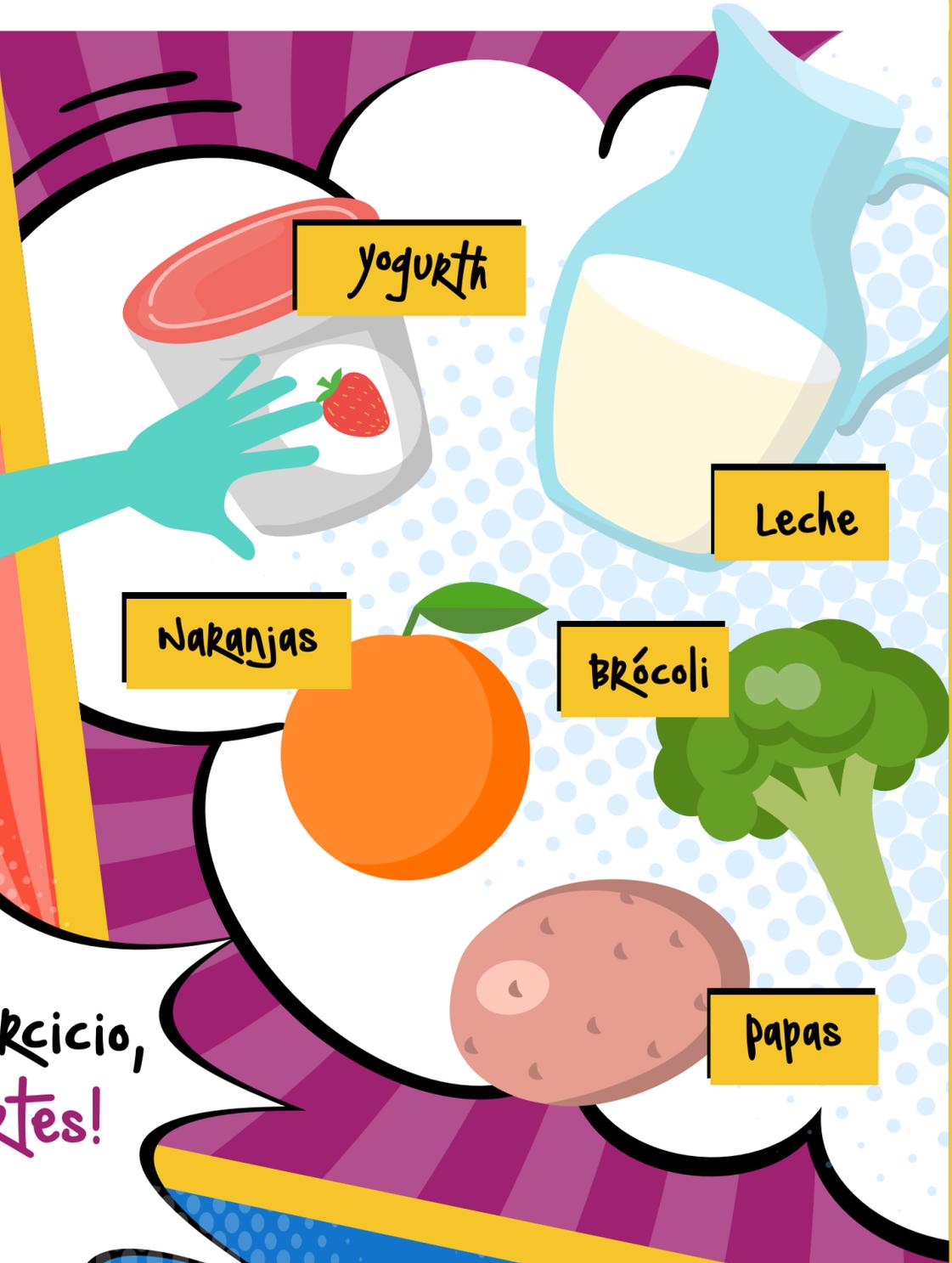
(2)

Haz tu
deporte favorito

Juega con tu
perro en el parque

súbete a tu bici

Inscríbete
a competencias



Es muy
fácil hacerlo.

¡Lo único que
tienes que hacer
es divertirte!

¡y pronto serás
más fuerte que nosotros!