

PLATANÁS

Platanás es un superhéroe que llena de energía a todos para hacer fuertes y sanos.

Poderes:

- **Súper Energía:** Nos da energía para jugar, estudiar y reír.
- **Fuerza de Potasio:** Ayuda a nuestros músculos y al corazón a funcionar mejor.
- **Buena Digestión:** Cuida nuestro estómago para que nuestro cuerpo esté bien.
- **Escudo de Vitaminas:** Refuerza nuestras defensas para estar sanos.



Archienemigos:

- **Dulces:** Nos quitan energía y pueden estropear los dientes.
- **Bebidas Azucaradas:** Dan calorías y atacan los huesos.
- **Comidas Chatarra:** Tienen mucho azúcar y grasa.
- **Muchas Pantallas:** Nos quitan movimiento.

¡Comida sana,
energía
y alegría!

¡¡ Llegaron los Super Héroes a tu Plato!!

Saludables



- Haz deporte
- come verduras
- Muevete
- Restitifica tu alimentación

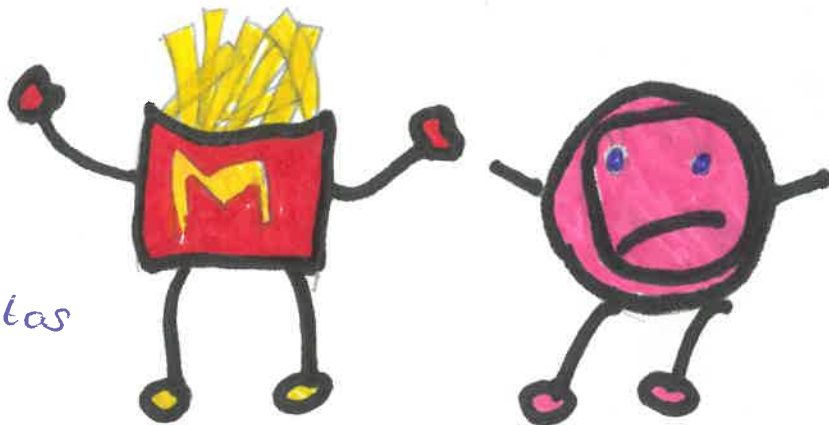


¡ Come frutas y verduras, para tener una vida segura!

No Saludable

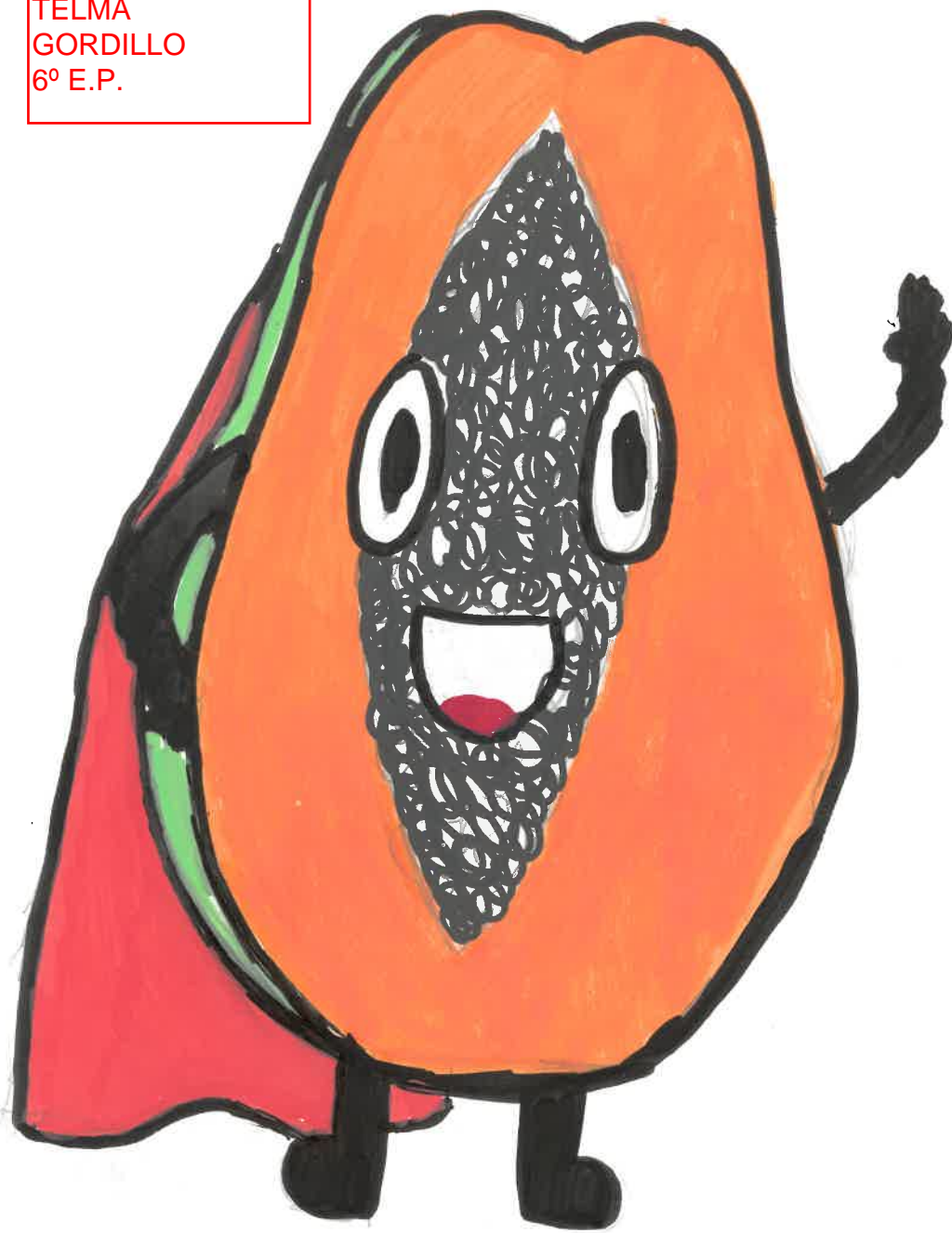


- Comer hamburguesa
- Estar sentada
- Comer ocho galletas
- comer donuts



¡ No te dejes llevar por la bollería!

TELMA
GORDILLO
6º E.P.



Don Naranja:



Es fuerte, rápida y ágil...

Don plátano:



Es alto, rápido, pequeño...

Don Kiwi:



Alto en proteínas...

Don fresita:



Gana todas las carreras...

Don Sandía:



Es una gran fruta verde...

PAPAYA POWER:

¡Papaya mágica, cúrame ya!

Al comer varias cucharadas seguidas de la papaya cura heridas rápidamente y regenera energía vital.

CARACTERÍSTICAS:

Soporte total, curación progresiva y resistencia aumentada.

ARCHIENEMIGOS:

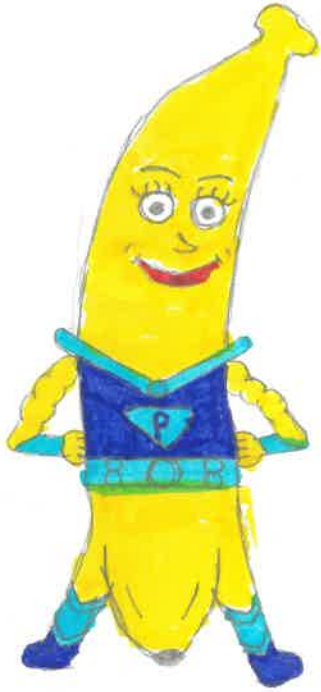
Comida chatarra:

Pizza, hamburguesa, helados, chuches...

Superhéroes ~~comida~~ La

COMIDA BASURA

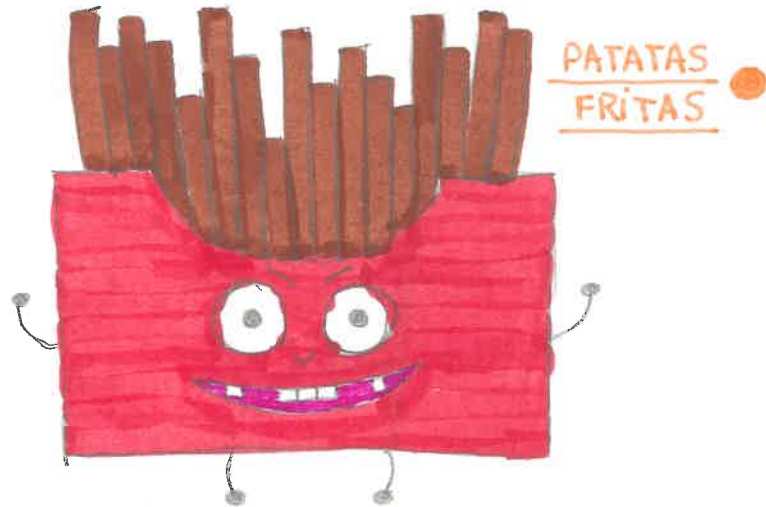
~~platanomán~~ Platanomán



- Fuerza brutal.
- Escudo de cáscara deslizante.
- Super elasticidad.
- Rayo de energía natural.
- Super oído saludable.
- Se pone un poco pegajoso cuando lucha contra comida ultraprocesada pero...

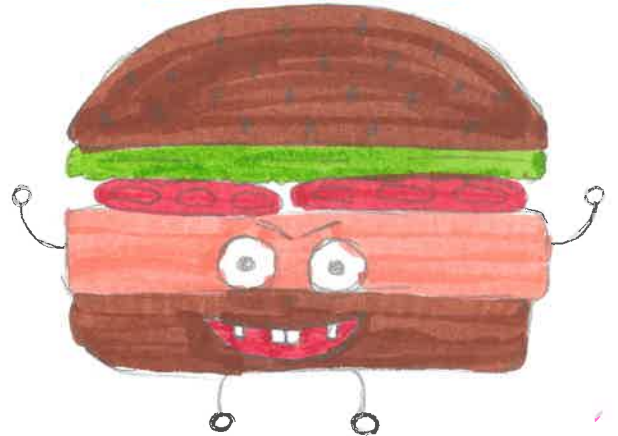
¡Su fuerza de voluntad siempre le ayuda a escapar!

~~villanos~~ Villanos



- Produce caries
- Da ataque de sed extrema
- Nube de Somnolencia.
- Tiene muchas grasas.

HAMBURGUESA.



- Produce caries.
- Rayo de pesadez.
- Escudo de grasas.
- Trampa de salsas ocultas.

ALIMENTOS BUENOS

FRESA



SUPERPODER:

Inmunidad. Te protege y te mantiene fuerte.

NARANJA



SUPERPODER:

Vitamina C. Fortalece tus defensas y te da más vitalidad.

ARIADFNA EXPOSITO
6º E.P.

ALIMENTOS MALOS

REFRESCO



MALDAD:

Mucha azúcar. Deshidratan, dañan tus dientes y tu salud.

DONUT



MALDAD:

Exceso de azúcar. Provoca subidas de azúcar y cansancio.

SUPER GIRL SALUDABLE



Energía inagotable
Siempre activa y
llena de vitalidad!



Escudo inmunológico
Defiende contra
enfermedades y
virus



Estructura fuerte
Huesos y músculos
sanos y resistentes.



Mente y cuerpo
ágiles.
Velocidad mental
y física!



Comer sano no es una dieta, es un estilo de vida

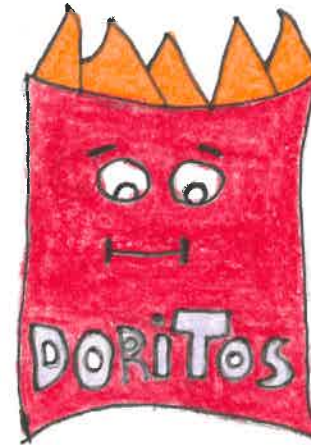
CAPITÁN POTASIO



CAPITÁN POTASIO,
TU MEJOR
GIMNASIO

- Superfuerza Vitamínica
- Energía Frutal
- Protector Corazonal
- Músculos Plataneros

TRIÁNGULO
INFERNAL



LATA
PIRATA



- Ejército Azucarado
- Patrulla Grasienta
- Consumo Maléfico
- Comida Malota

¡Sé Tu Héroe!

HABITOS SAUDABLES



FRESA

Llena tu cuerpo de vitaminas y te protege.



BANANO

Te da energía y mejora tu ánimo

VS

ARCHIENEMIGOS



REFRESCO

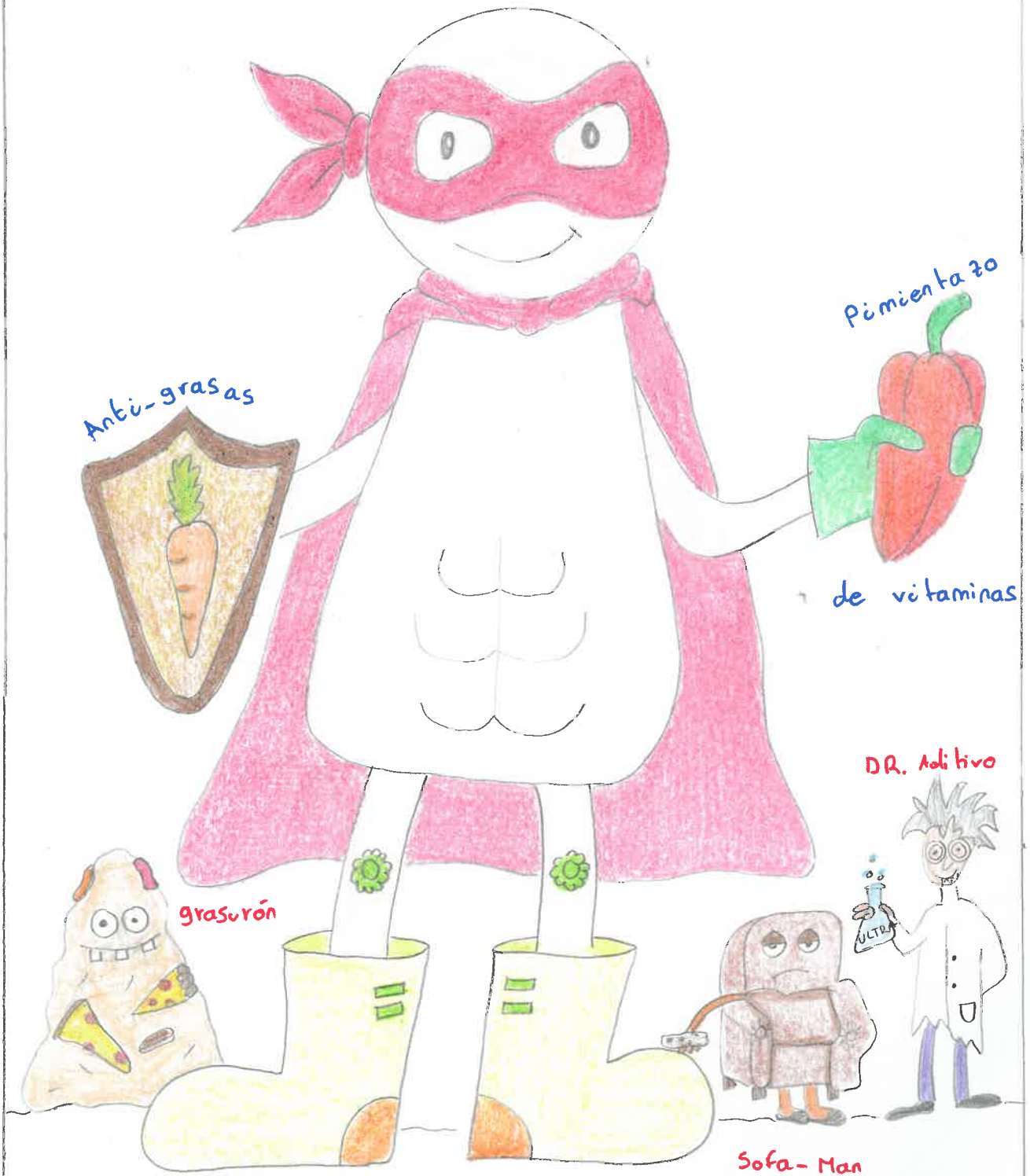
Mucha azúcar, deshidratan, dañan tus dientes y tu salud



PATATAS

Mucha grasa y sal. Pueden causar presión alta y problemas de corazón

Si comes con color
¡VITAMÍNICO es el mejor!





LA SEÑORA PUCHAITINA

PODER: Velocidad
puchaina y conversión
frutal.

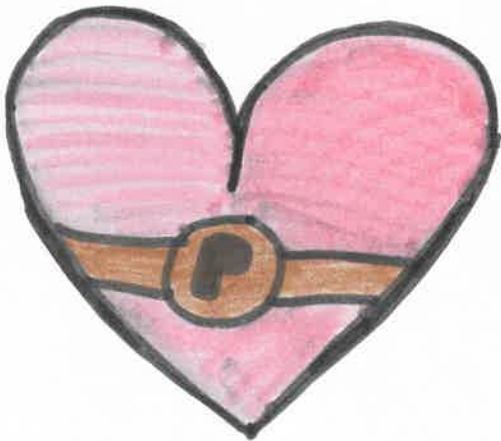
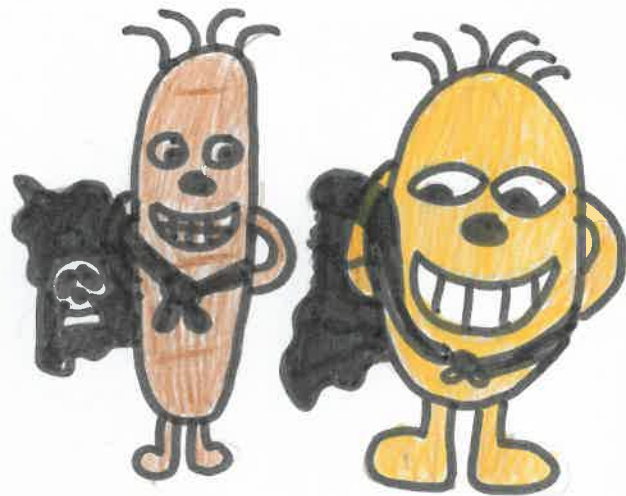
Es la **MEJOR**
que puedes tener. **AMIGA**

ENEMIGOS:

Señor potato y
señor salchimi.

Pequeña por fuera,
Poderosa por dentro.

Siempre a la **AYUDA**



NUTRI-FORCE

LEMA:

¡COME BIEN,
MUÉVETE Y DESCANSA
... Y TENDRÁS PODER
PARA CUALQUIER
BATALLA!

¡EL HÉROE DE LA SALUD!



SUS PODERES



ENERGÍA NATURAL

• Le da fuerza para nunca rendirse.



VELOCIDAD SALUDABLE

• Corre más rápido gracias a las verduras.



ESCUDO ACTIVO

• Se protege haciendo ejercicio y durmiendo bien.



RAYO NUTRITIVO

• Lanza rayos que dan vitamina a todos.

SUS ARCHIENEMIGOS

- DON ULTRAPROCESADO
- SEÑOR SEDENTARIO
- LA REINA AZUCARADA



EXPLICACIÓN:

- Nutri-force es un superhéroe que lucha cada día por la salud.
- Sus poderes vienen de comer sano, hacer deporte, beber agua y dormir bien. Su misión es vencer a los malos hábitos y ayudar a todos a vivir mejor.

MANCHANA

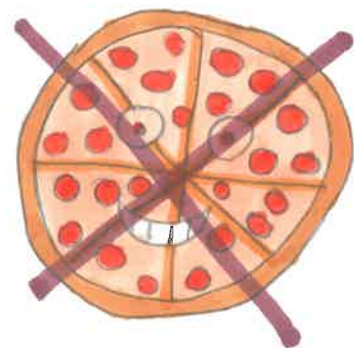


LA SEÑORITA
MANCHANA

PODER: Convierte a
alguien en una mancha frutal.

ARCHIENEMIGOS:

Son cacacolini y pizzanini.



No comer!

Es la mejor
manchana que
puedes tener!

PEQUEÑA, PERO
PODEROSA!

¡ SIEMPRE ESTARÁ
PARA LO QUE
NECESITES!

Manchana
al
ATAQUE!

ENERGY



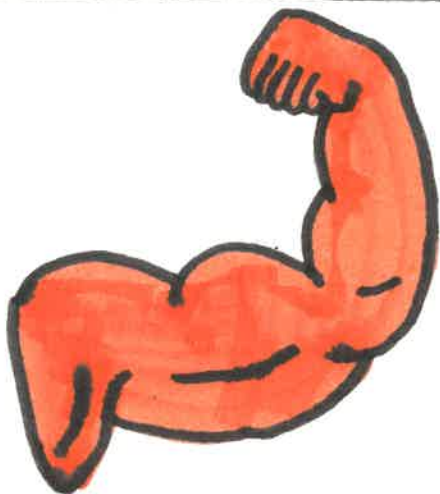
SÚPER
BRÓCOLI

- .Energia brutal.
- .Fortalece tus defensas.
- .Alimenta la mente.
- .Tesoro nutritivo.

ESTOS SON SUS
PODERES SALUDABLE

SUS ACHIEENEMIGOS SON:

La comida basura: Pizzas
hamburguesas...



LEMA:

¡COME BRÓCOLI,
Y ACTIVARAS
TU FUERZA!



SÚPER

FRUTILIEROS

PODERES

Eliminan la comida basura en los menús con su hoja-tipex

Evitan con su unión de manos las comidas basura

Archienemigos

Patatini Hace que las personas lo coman (a patatini) con exceso de grasa!

Italiani Provoca dolor de estomago

Burguer Llena a las personas y las hace engordar

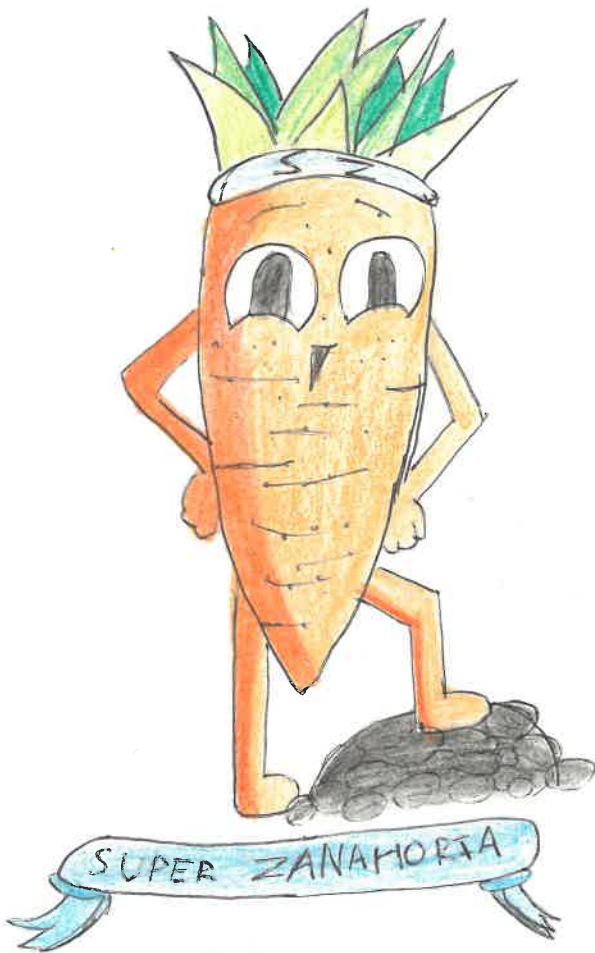
Gas El peor dolor de barriga ocurrido

SI COMES

SALUDABLE

LO PASARÁS

GENIAL



Archienemigos

VS






CON MI VITAMINA EL MAL
¡TERMINA!




SUPER VITAMINA.



PODERES SALUDABLES.

- Fuerza fruta  (Se hace muy fuerte al comer fruta)
- Velocidad verdura  (Corre súper rápido gracias a las verduras)
- Escudo saludable  (Protege contra la comida basura)

ENEHIGOS

- Señor Azúcar 
- Capitán comida Basura 
- Doctora Sofá  (Representa el sedentarismo)



LEMA

"¡Comer sano y moverse es tener Superpoderes!"

Mi superhéroe se llama súper vitamina. Tiene poderes saludables como fuerza fruta, velocidad verdura y un escudo saludable que la protege. Lucha contra enemigos como el Señor Azúcar, capitán comida basura y Doctora Sofá. Su lema es: "¡Comer sano y moverse es tener Superpoderes!"



NOMBRE
CAPITAN FRESA

PODERES

SUPER VITAMINA C
VELOCIDAD ACIDA
PODER DE LA FELICIDAD

ARCHIENEMICOS

DOCTOR AZUCAR
CARIES

LEMA

POR UNA VIDA SANA Y LLENA DE
VITALIDAD... ¡CAPITAN FRESA AL ATAQUE!

FRESA GUARDIANA

PODERES

- Velocidad
- Vitamina
- Energía Frutal
- Mega Salto Saludable

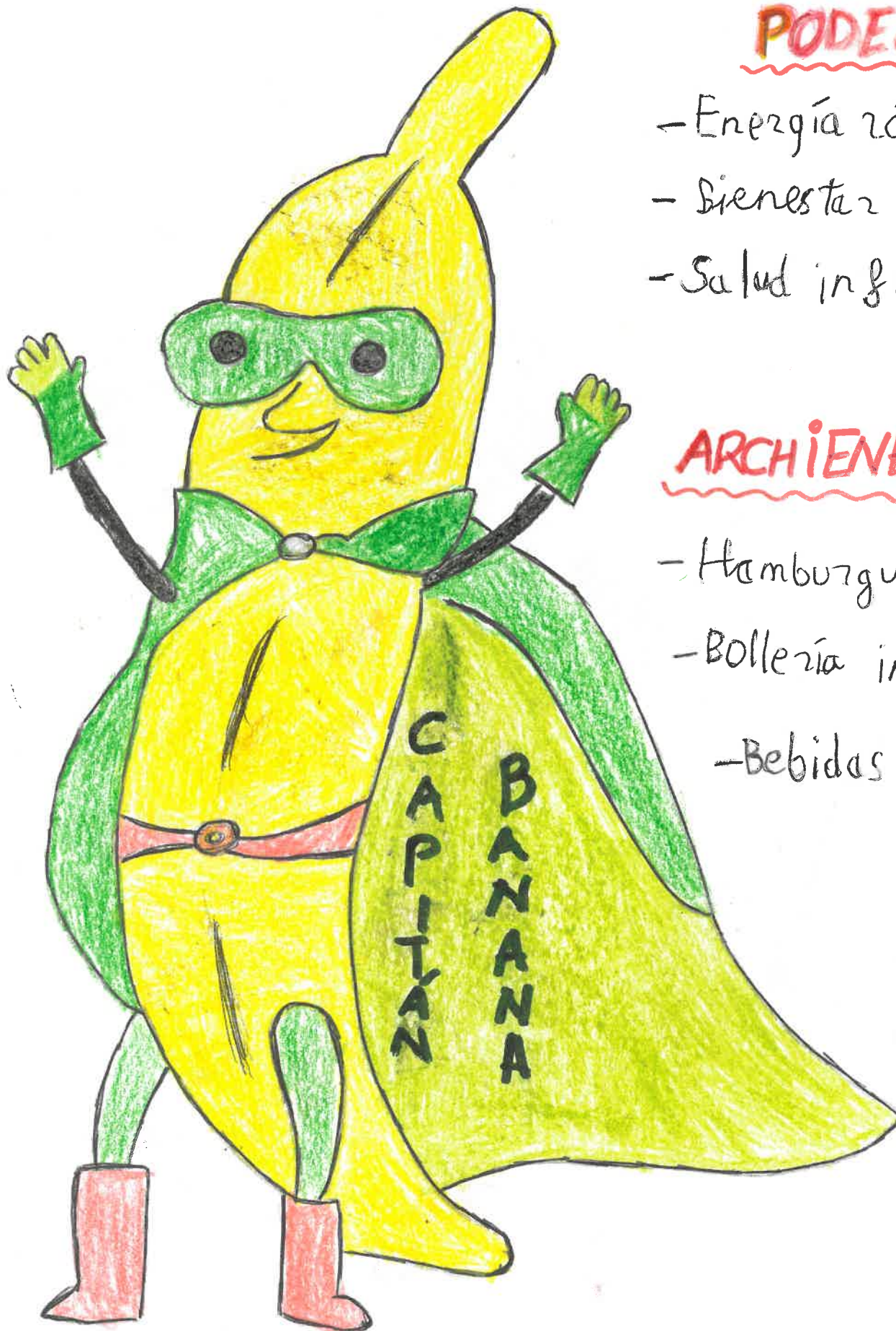
ARCHIENEMIGOS

- Refrescos
- Donut
- Pizza



¡CON ENERGÍA FRUTAL
EL MUNDO PODEMOS
SALVAR!

"¡EL PLÁTANO TE ALEGRA EL DÍA
CON SU GRAN ENERGÍA!"



PODERES.

- Energía rápida
- Bienestar emocional.
- Salud infinita.

ARCHIENEMIGOS.

- Hamburguesa grasienta
- Bollería industrial
- Bebidas azucaradas

CÉSAR

Lady Azúcar



Superpoderes
saludables:

- Combatir el envejecimiento.
- Mejorar la memoria.
- Mejorar la vista.

Archi-enemigos:

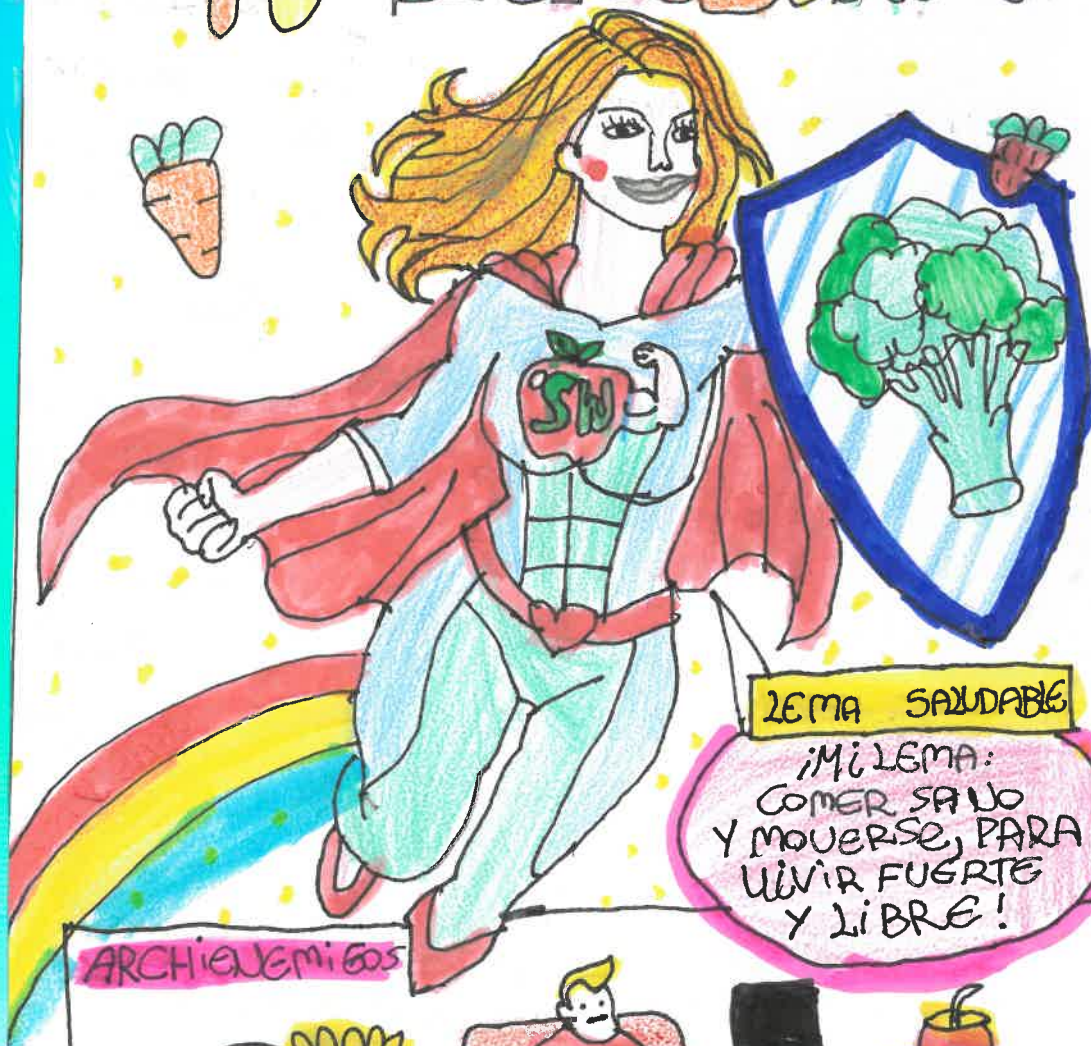
- Chuches.
- Sedentarismo.
- Bebidas azucaradas.

Fe wta en mi cuerpo
¡PODER EN ACCIÓN!

Alba Giraldo Lavado.

4: E.P. CETP "ALCALDE JUAN BLANCO"

SÚPER WOMAN LA HEROÍNA DE TU BIENESTAR!



LEMA SALUDABLE

¡MI LEMA:
COMER SANO
Y MOVERSE, PARA
VIVIR FUERTE
Y LIBRE!

ARCHIENEMIGOS



COMIDA BASURA



SÉ SENTARISMO



COMIDA ULTRAPROCESADA

FRASE DE ACTIVACIÓN



¡ALIMENTA TU PODER, ACTIVA TU SALUD!

NUTRIKA

LA HEROINA DE LOS COLORES

Nutrika usa su Escáner Saludable para saber qué necesitas tu cuerpo y así darte el poder que te hará sentir **¡SÚPER BIEN!** ♥



Analiza y detecta lo que tu cuerpo necesita.

ARCHIENEMIGOS

VIRUS CHATARRAX

Se alimenta de comida basura y se hace gigante para enfermarnos.



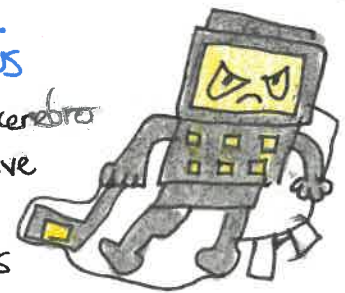
CAPITÁN AZÚCARÓN PEGA-JOSO

Lanza bolas de azúcar pegajosa que nos vuelve lentos, cansados y sin energía.



GENERAL PANTALLUS

Duerme al cerebro y nos vuelve perezosos y distraídos



PODER ROJO



Da energía y ayuda a tener un corazón fuerte ♥

PODER VERDE



Protege tu cuerpo contra enfermedades

PODER NARANJA



Mejora tu vista y te ayuda a crecer fuerte

PODER MORADO



Ayuda a tu cerebro a concentrarse y aprender mejor

LULA

MI PODER ES
CUIDARME HOY PARA
SER MAS FUERTE
MAÑANA

MIS ENEMIGOS:

¡COMIDA
BASURA!



COME BIEN, MUÉVETE, HIDRATATE,
PY BRILLA CADA DÍA!
¡YO ELITO,
MI MEJOR VERSION!



Alimentos reales.



Agua,
Hidratate.



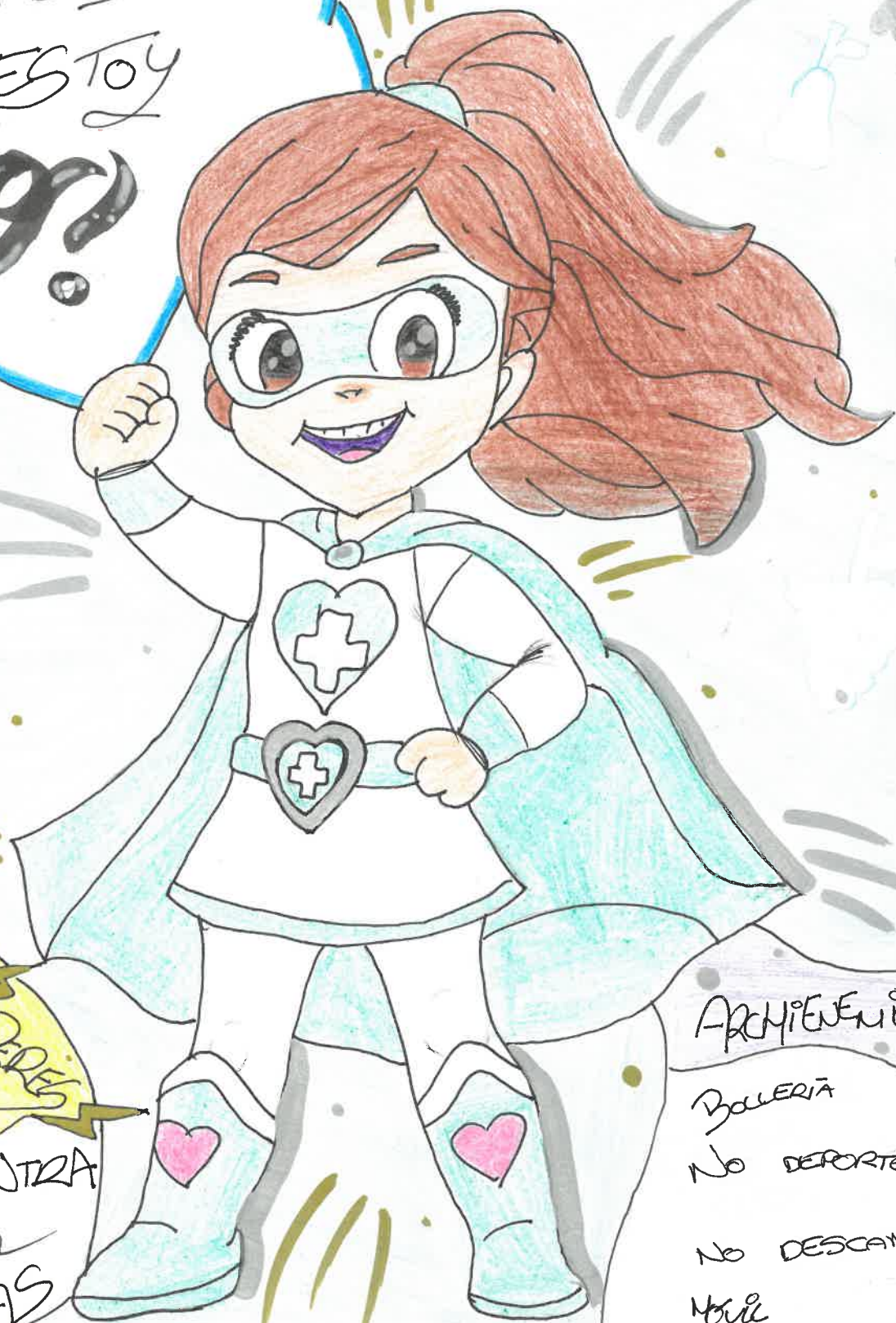
Descansa.



Quiérete.

Vitalita

DOUDE FALTA
SALUDOOO
¡AHÍ ESTOY
YO!



SUPERPOTERES
ENERGY
FUERZA
ESCUDO CONTRA
VIRUS Y
BACTERIAS

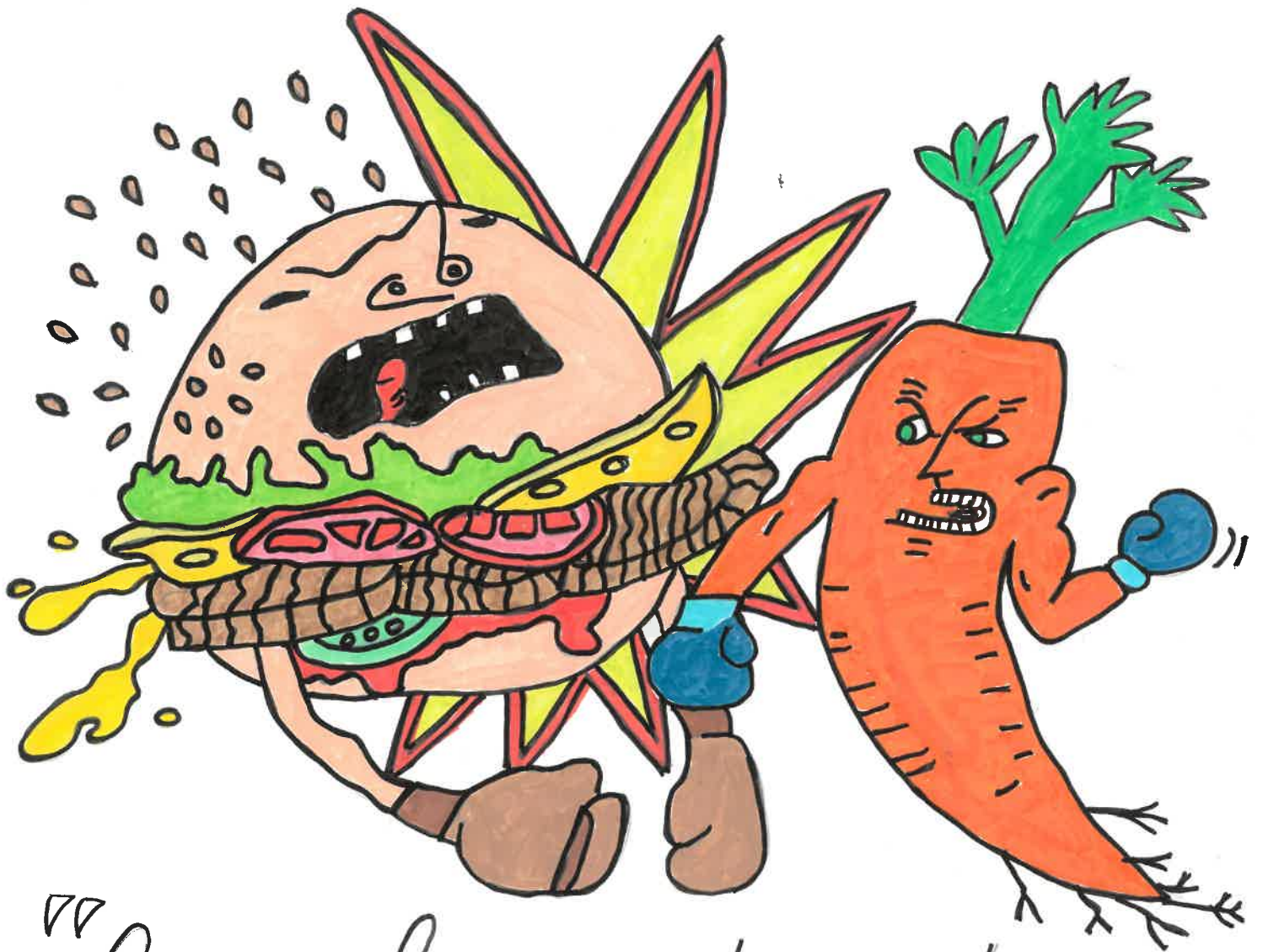
ARCHIENEMIGOS
BOLLERÍA
NO DEPORTE
NO DESCANSAR
NADA



Capitán

MARIO HERNÁNDEZ 4º E.P.

Zanahoria



“Con el poder de mis raíces, **visión** brillante y **salud** al instante.”

¡Soy fuerte como sano, me muevo y soy imparabile!

SUPER-NUTRI

¡El héroe de los hábitos saludables!

"Come bien, muévete cada día y vive con alegría todos los días"

MIS PODERES SALUDABLES

FUERZA BRUTAL

¡Las frutas me dan energía y me hacen más fuerte!

VELOCIDAD VERDURA

¡Come verduras y los ojos superfuncionan!

HIDRATACIÓN TOTAL

¡Bebo agua toda la día y mi cuerpo funciona bien!

SALTO ACTIVO

¡Hago ejercicio cada día.

DEFENSAS FUERTES

Como alimentos saludables y mi cuerpo se defiende!



MIS ARCHIENEMIGOS

COMIDA BASURA

¡Me quita energía y me hace sentir mal!

SEDENTARISMO

¡Quiere que esté todo el día sentado!

ULTRA PROCESADOS

¡Tiene muchos azúcares y no me hacen bien!

PANTALLAS EXCESIVAS

¡Me distraen y me quitan tiempo para cosas importantes!



¡Una alimentación saludable es mi mejor superpoder!



CARLOS LEMOS
4º E.P.

SÚPER BRÓCOLI-BOY

PODERES:

- VISION DE RAYOS
FIBRA
(para ver qué alimentos
son sanos a kilómetros)

- CAPA PROTECTORA
(que protege de las resfriadas)

ARCHIENEMIGOS:

- Doctor DONUT
- CAPITÁN 'SOFÁ



¡¡ CON FRUTAS Y VERDURAS,
MI ENERGÍA PERDURA!!