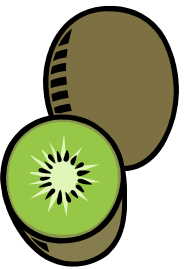
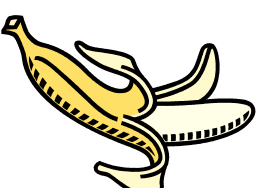
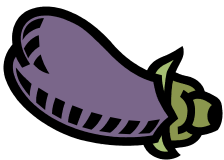


Guía de ayudantes del cuerpo según los Super Crew

Lea La Guía de ayudantes del cuerpo para aprender cómo distintas frutas y verduras ayudan a nuestros cuerpos. ¡Luego trace una línea entre el alimento y la parte del cuerpo que ayude!



Guía de ayudantes del cuerpo según los Super Crew



A Marcus le gustan los alimentos **amarillos** porque son repletos de antioxidantes que protegen tus células, tu corazón, y tu sistema inmunológico. También previenen el cáncer. *Algunos ejemplos incluyen la piña, la calabaza amarilla, y el limón.*



A Andy le gustan los alimentos **naranjas** porque contienen muchas vitaminas. La vitamina C previene enfermedades, y también ayuda la recuperación. La vitamina A es buena para la piel y los ojos. *Algunos ejemplos incluyen las zanahorias, las naranjas, la calabaza, el melón, y la batata.*



A Abigail le gustan todos los colores de los alimentos, y los alimentos **azules** en particular. Estos alimentos pueden ayudar el juicio y la memoria y ayudan a proteger del cáncer. *Algunos ejemplos incluyen los arándanos y el açaí.*



A Kira le gustan los alimentos **marrones** como las especias, las hierbas, y los frutos secos porque son repletos de antioxidantes y pueden ayudar el corazón. *Algunos ejemplos incluyen las almendras, la canela, y la albahaca.*



A Carlos le gustan los alimentos **blancos** porque son buenos para el corazón y las venas. Algunos alimentos blancos protegen del cáncer, y otros mantienen los huesos fuertes. *Algunos ejemplos incluyen el coliflor, el espárrago blanco, y el ajo.*



A Baby Tom le gustan los alimentos **rojos** porque protegen el corazón, protegen del cáncer, y ayudan el juicio y la memoria. *Algunos ejemplos incluyen las manzanas, la granada, el pimiento rojo, y uvas rojas.*



A Jessie le gustan los alimentos **verdes** porque son buenos para todo el cuerpo, especialmente los ojos y las uñas. También previenen enfermedades. *Algunos ejemplos incluyen el kiwi, el col, el brócoli, la alcachofa, el tomate, y la espinaca.*



A Penny le gustan los alimentos **morados** que contienen flavonoides, metabolitos que protegen del cáncer y la cardiopatía. Los alimentos morados también ayudan la memoria. *Algunos ejemplos incluyen la berenjena, las pasas, y las bayas de saúco.*



Clave para La guía de ayudantes del cuerpo según los Super Crew

Corazón (**Amarillo**): La piña

Piel y ojos (**Naranja**): Las naranjas, la calabaza, el melón

Cabeza (**Azul**): Los arándanos

Corazón (**Marrón**): Las almendras, los champiñones

Cabeza, brazos, piernas (**Blanco**):

Corazón y cabeza (**Rojo**): La manzana, el pimiento rojo, las fresas

La banana

Ojos y uñas (**Verde**): La col, la alcachofa, el tomatillo

Corazón y cabeza (**Morado**): La berenjena