

# LOS SALVA COMIDAS 7

## DALE RITMO AL RECICLAJE

¿Tu futuro está en la música?  
¿Aún no lo sabes?  
Pues esta es la mejor manera de comenzar,  
**¡con un buen ritmo de maracas!**

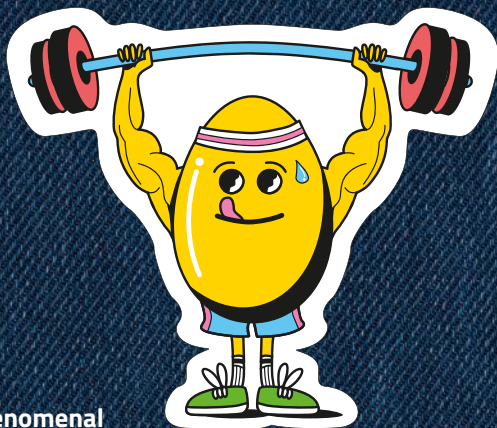
**1** Puedes construir tus propias maracas con **un envase vacío**. Una botella, un rollo de papel higiénico o un envase de yogur están bien.

**2** Rellena el envase con **legumbres** (garbanzos, lentejas...), también puedes hacerlo con piedras y tierra.

**3** Y finalmente tápalo. Según con qué materiales lo construyas sonará diferente, **¡compruébalo!**



# LOS SALVA COMIDAS DICEN



## VITAMÍNATE Y MINERALÍZATE

La función de estos compuestos, llamados **micronutrientes**, es la de que **todo vaya fenomenal en tu organismo**.

¿Cómo? pues las diferentes **vitaminas** ayudan a tus huesos a crecer, cuidar tu visión, cicatrizar las heridas y son los que convierten a los alimentos en energía.

Y **los minerales** son los que hacen que todo fluya en tu cuerpo: forman dientes y huesos, transportan el oxígeno por tu cuerpo y comunican los nervios con los músculos.

¿O pensabas que eran piedras comestibles?



---

## FRUTAS Y VERDURAS DE COLORES (AMARILLO Y NARANJA)

A los Salvacomidas les gustan mucho, porque tienen los colores más divertidos. **Las vitaminas A y C** que contienen son importantes para proteger tus defensas, mejoran tu resistencia para correr...

¿Puedes escribirnos los alimentos de este color que conozcas?