

# LOS SALVA COMIDAS

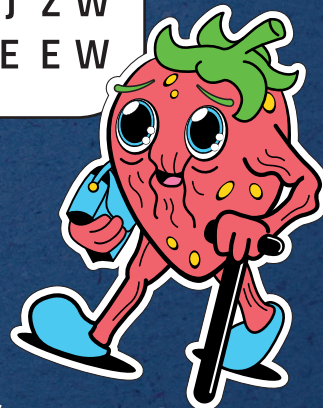
¡NO TIRES LA FRUTA MADURA!  
Aquí encontrarás 8 maneras de darle una nueva vida.

E Z M R X S A K I H F W R Y Y  
Z Y V D Z B K I R F F N O Q P  
O F K S W O Y Q Z C M R M R P  
U P J Z Z J N H E M Q U Q B J  
H C C S C A N S A S L A S S B  
E S A D A L E M R E M Q P D I  
L W X O H F V L Y L F U I L Z  
A F X J P C O M P O T A S W C  
D K W X A Q O O Z P G X N G O  
O G W M Y E L H Q H A B Y L C  
S Z O P C S O D I T A B T E H  
C Z U M O S G J X L K D Z S O  
E S P S A I N O D E C A M A S  
A D S F Y T T H S T U E J Z W  
U K A O A P E A O C I R E E W



BATIDOS  
COMPOTAS  
SALSAS  
MACEDONIAS

ZUMOS  
BIZCOCHOS  
HELADOS  
MERMELADAS



EIT Food is supported by the EIT  
a body of the European Union



# LOS SALVA COMIDAS DICEN

ASÍ COMEN  
LOS MEJORES  
GAMERS.

Si pensabas que la alimentación no importa tanto en los eSports, te equivocas.

Una alimentación adecuada potencia varias funciones cerebrales en general, por eso la dieta diaria para un gamer profesional se basa en frutas, verduras, carne magra o pescado, pasta o arroz, frutos secos, agua para hidratarse, ¡y nada de azúcar!



## ¡UTILIZA EL ENVASE DE YOGUR PARA PLANTAR LEGUMBRES!

**1** Humedece bien con agua un trocito de algodón.

**2** Coloca en su interior una o varias legumbres (garbanzo, judía, lenteja...)

**3** Introdúcelo todo en el envase de yogur.

**5** En unos días verás cómo comienzan a brotar las plantitas.

**4** Coloca el envase en una zona luminosa de tu casa.

