



TALLER DE SALUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EL CUENTO DE LA FAMILIA BRÓCOLI

Historia y montaje: Sara Romera Agüero. Enfermera Escolar
Fotografía y fondos: google.es

EL CUENTO DE LA FAMILIA BRÓCOLI



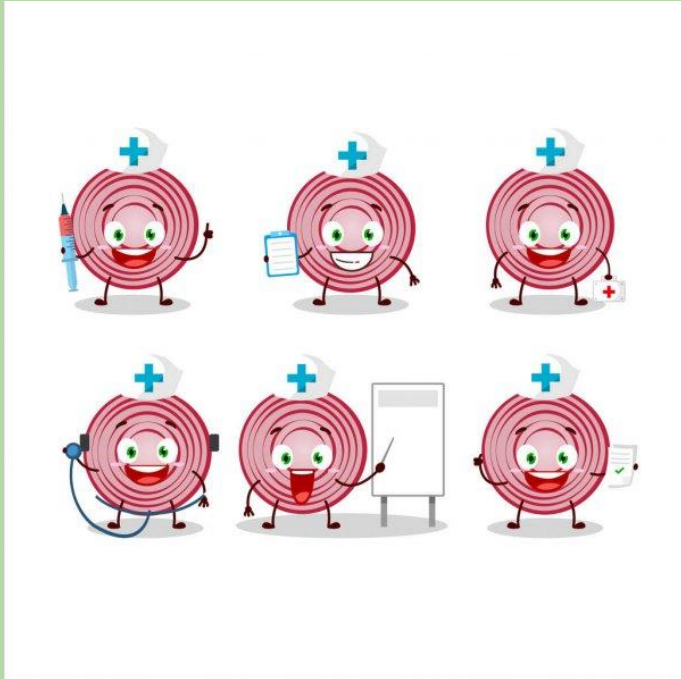
EN UNA HUERTA DE TALAVERA DE LA REINA VIVÍA LA FAMILIA BRÓCOLI



Broquil, el hijo pequeño de la familia siempre estaba enfermo, cansado y apenas crecía...



Sus papás, muy preocupados le llevaron a la Dra. Remolacha



Que tras realizarle varias pruebas y hablar con ellos, se dio cuenta de que el problema de Broquil era que no se alimentaba bien, pues solo comía dulces, pizzas, hamburguesas, patatas fritas ...

La enfermera Calabaza le explicó a Broquil, lo que tenía que hacer para crecer fuerte y sano



Broquil, los alimentos son el **combustible** de nuestro cuerpo y si quieres crecer fuerte y sano tienes que tomar una dieta variada y equilibrada de los **5 grupos de alimentos** que tenemos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

PreparaNiños



Cereales y
Tubérculos



Frutas y
Verduras



Leche y
derivados

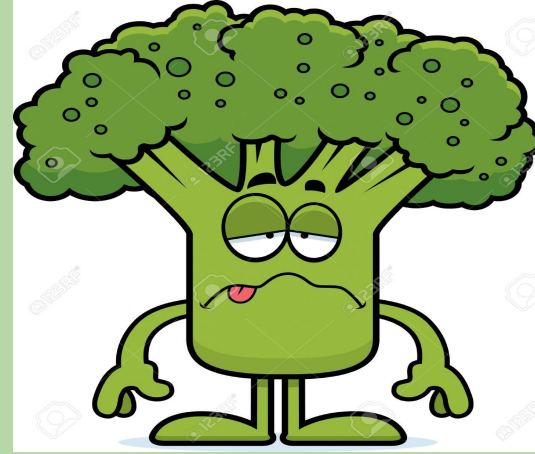


Alimentos
de origen
animal



Grasas y
Azúcares





La enfermera Calabaza, también le explicó a Broquil los alimentos que debía comer más y los que debería comer menos.

Para ello utilizó la Pirámide Alimenticia.

La Pirámide alimenticia



consumo ocasional



Menor
FRECUENCIA

Dulces
y grasas

consumo frecuente



Carne, huevos
y pescado

consumo frecuente



Aportan gran cantidad de proteínas y calcio

Lácteos y
frutos secos

consumo diario



Frutas, verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas

Frutas
y verduras

consumo diario



Recuerda beber al menos 1 litro diario de agua

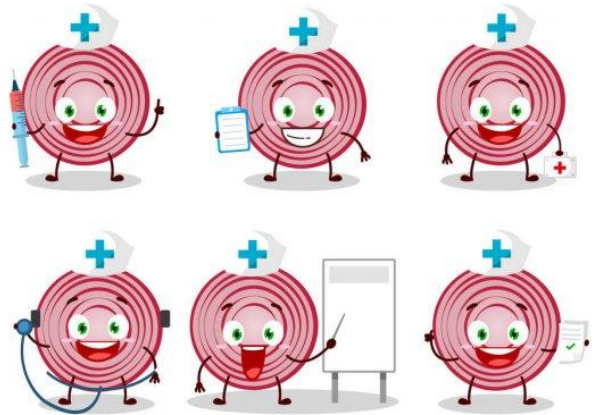
Hidratos
de carbono

Mayor
FRECUENCIA

Broquil, dejó de comer tantos dulces y grasas. Empezó a comer alimentos más saludables y poco a poco se fue encontrando más animado.



Al poco tiempo, los papás de Broquil le llevaron a revisión con la Dra. Remolacha



Dándose cuenta de que Broquil había crecido y se encontraba mucho más fuerte y sano. Ya no se cansaba al jugar con sus amigos, ni le costaba estudiar.

Broquil se convirtió
en un Brócoli muy
fuerte



Broccoli

Y toda la familia volvió a estar feliz y contenta...





FIN



BIBLIOGRAFÍA

- https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- <https://www.mundoprimaria.com/?s=ALIMENTACI%C3%93N>
- [https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/202/educacion-y-promocion-de-la-salud-de-buenos-habitos-alimentarios-en-preescolares-una-experien-
cia-educativa/](https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/202/educacion-y-promocion-de-la-salud-de-buenos-habitos-alimentarios-en-preescolares-una-experien-
cia-educativa/)
- <https://www.glutencafe.com/grupos-basicos-de-alimentos-para-ninos/>
- <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-huerto-del-senor-zanahorio>



TALLER DE SALUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EL CUENTO DE LA FAMILIA BRÓCOLI

Historia y montaje: Sara Romera Agüero. Enfermera Escolar
Fotografía y fondos: google.es