

# ¡Conoce al Doctor Uga!

Hola, ¿quieres ser mi amigo? Mira mi pancita, donde está el estómago y los intestinos. Ahí se transforma lo que comes en energía y más, para que luego expulses lo que sobra, como en un tobogán. **Te daré trucos geniales para cuidar tu sistema digestivo. Conoce la fascinante ruta secreta que recorre la comida en tu cuerpo para crecer sano y fuerte.**



# El plato de colores

¡Mira mi plato con comida real hecha en casa y lleno de colores! Así serás un campeón, pues tu cuerpo y tu mente vibrarán de emoción! **Ahora colorea cada alimento para que el plato brille como un arcoíris!**

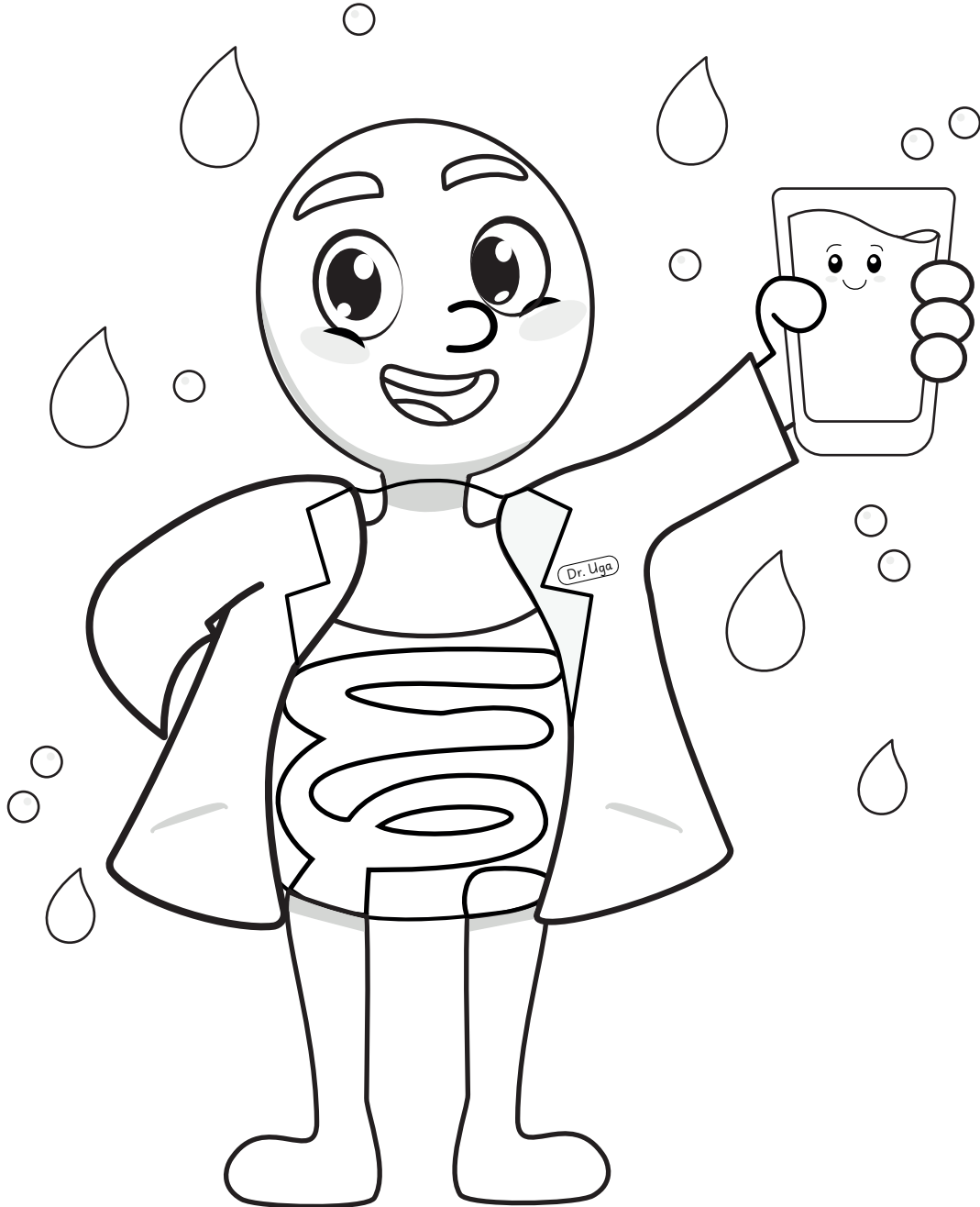


# Los super dientes del Doctor Uga



Comer despacio es la mejor forma de ayudar a tu digestión. Mastica muy bien, pues tus dientes tienen el poder de triturar la comida para que tu pancita sea feliz.  
**Colorea la boca del Dr. Uga y sus super dientes.**

# La bebida mágica del Doctor Uga



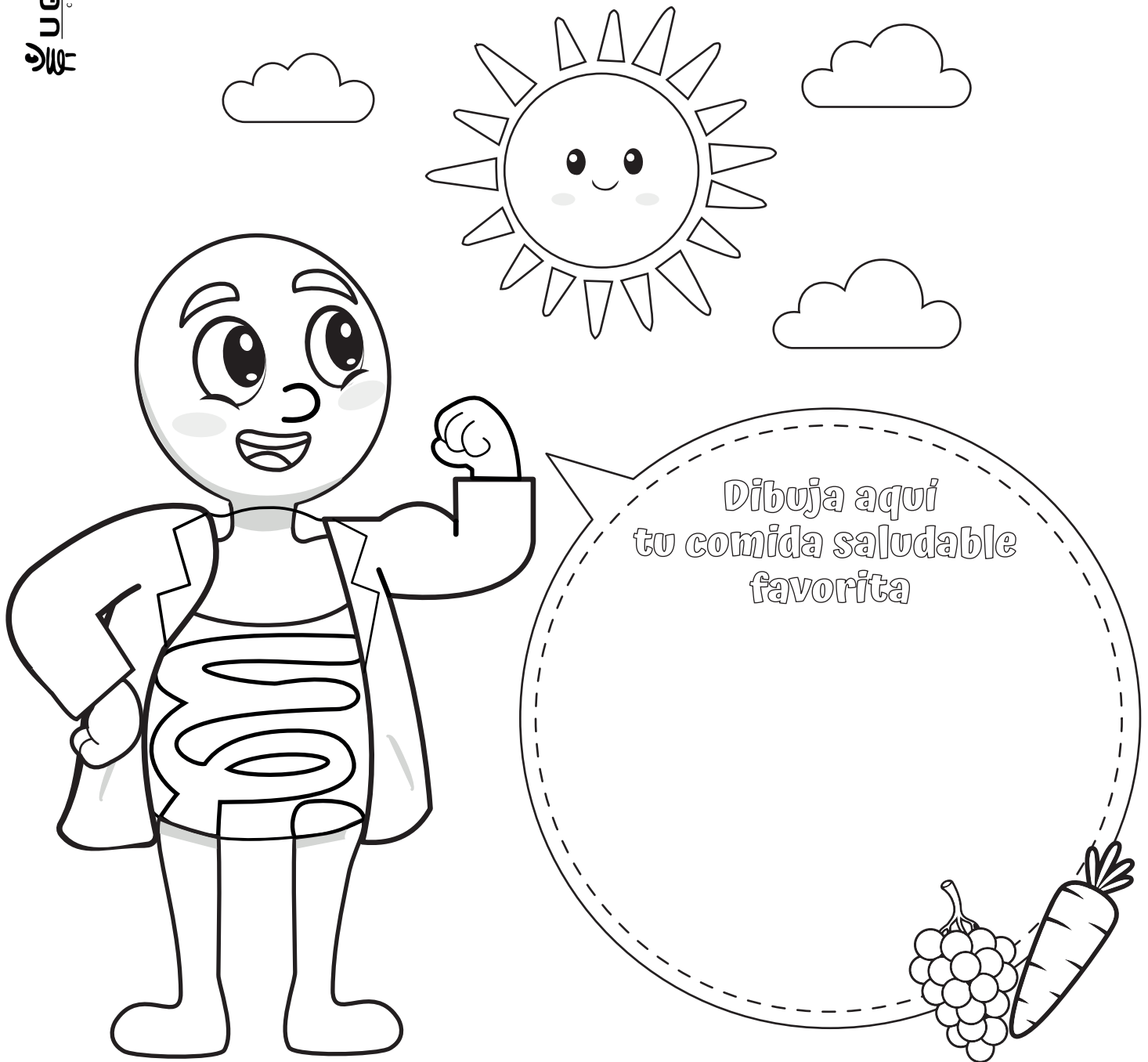
El agua es tu mejor aliado, actúa como un escudo protector pues circula con fuerza, hidratando todo tu cuerpo para facilitar el buen funcionamiento de tus órganos. **Si quieres brillar y vivir con energía, prefiere el agua y evita las gaseosas o bebidas azucaradas.**

# El super tobogán del Doctor Uga



Gracias a la fibra de tus alimentos saludables, al masticar bien y tomar suficiente agua, se activa la aventura de tu digestión en un tobogán que llega al estómago y luego al intestino. **Millones de bacterias buenas trabajan para rescatar los nutrientes que te hacen fuerte y desechar lo innecesario. ¡Qué divertido!**

# ¡Misión cumplida!



¿Sabías que comer sano ayuda a tus bacterias buenas (*microbiota*) a protegerte de más de **300 enfermedades**? Solo falta que hagas ejercicio frecuentemente y duermas bien para crecer con superpoderes.