



**El color de
nuestra comida**

Serie Leamos

Illustrated by Linda Ryoo

Written by Paula Trapella

Dear reader,

The book you are about to read was written by Spanish undergraduate students of the World Languages & Cultures department and illustrated by undergraduate students of the School of Art and Design, both from Georgia State University.

This project has been made with my Spanish classes and the final product is a result of collaboration by the authors -students who wrote the original stories based on personal experiences-, and by the illustrators -Art students who gave life to the stories with a fresh and unique touch-. Neill Prewitt supervised the illustration process and I supervised the writing process.

I hope you will find the stories in Serie Leamos, appealing, interesting, and enjoyable. Above all, I hope that these stories will help you love reading and reading in Spanish.

¡Espero que lo disfruten!

Victoria Rodrigo

El color de nuestra comida

Historia original

Escrito por Paula Trapella
lustrado por Linda Ryoo

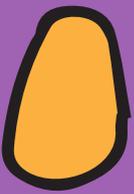
Serie Leamos



Serie's Editor: Victoria Rodrigo

2021 © Serie Leamos

Lista de palabras importantes



1. Aguacate = Avocado

2. Alimentos = Food

3. Cítricos = Citrus

4. Colores = Colors

5. Esenciales = Essentials

6. Mango = Mango

7. Naturaleza = Nature

8. Pirámide alimentaria = Food pyramid

9. Presión sanguínea = Blood pressure

10. Saludable = Healthy

11. Sandía = Watermelon

12. Semilla = Seed

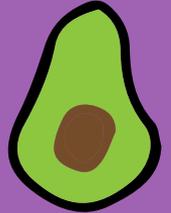
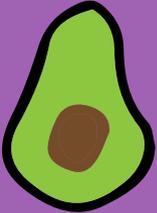
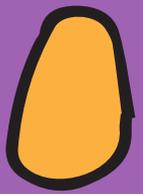
13. Toronja = Grapefruit

14. Tubérculo = Root Vegetable

15. Uvas = Grapes

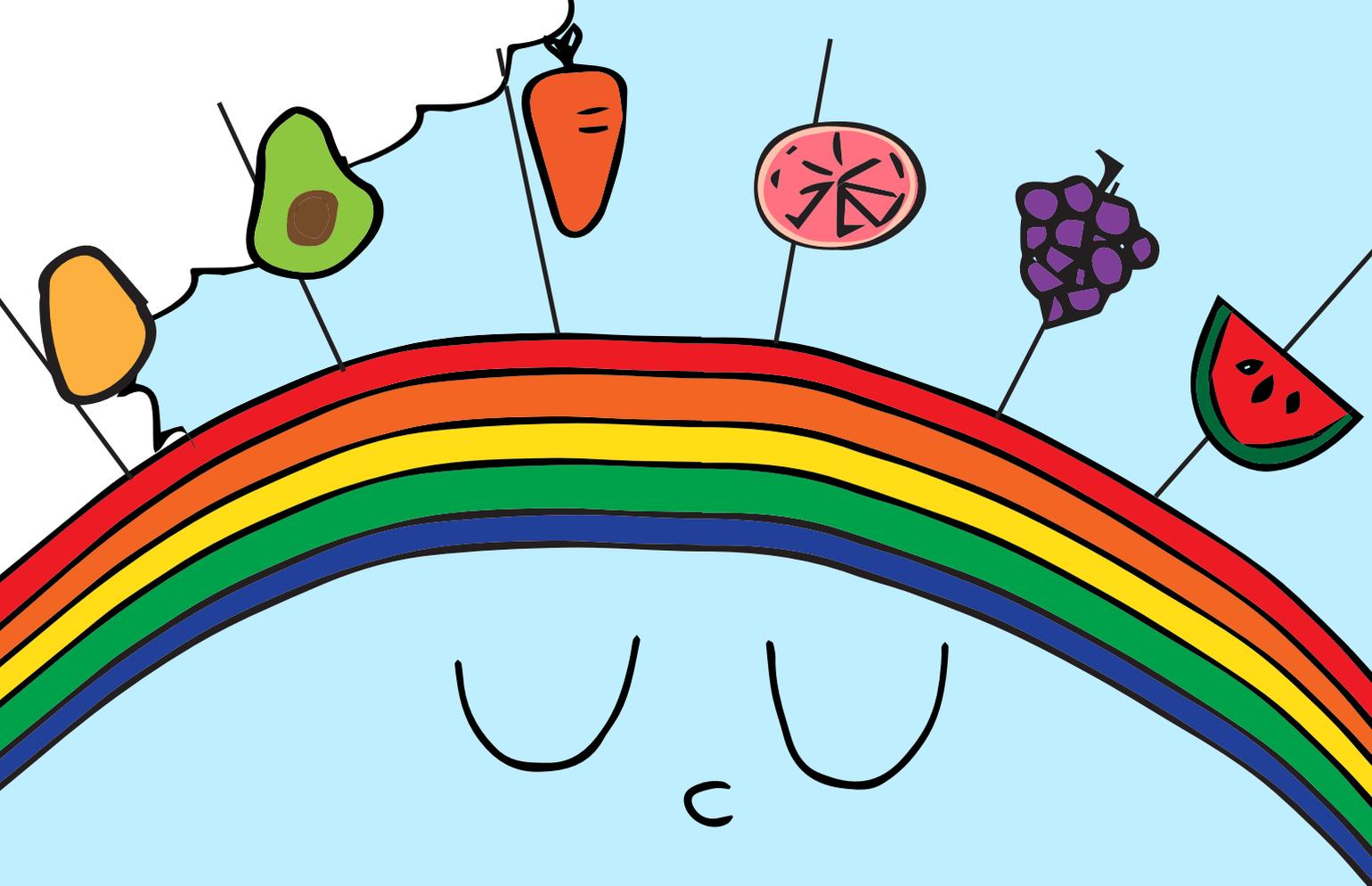
16. Variedades = Variety

17. Zanahoria = Carrot

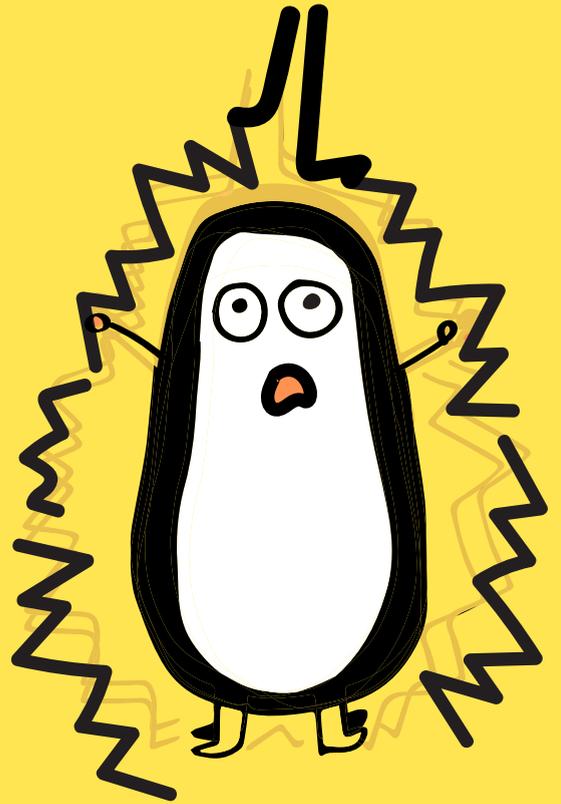
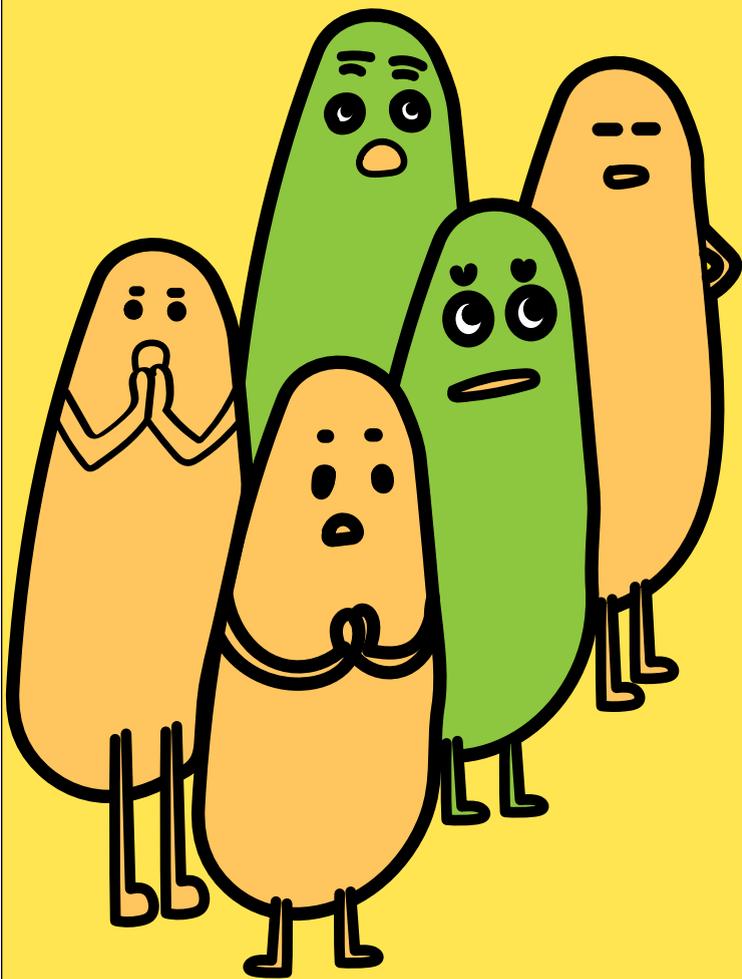


Todos nosotros comemos comida todos los días, pero, ¿alguna vez te has preguntado qué es lo que comemos al igual que cuáles son los beneficios que nos aportan estos alimentos que consumimos todos los días?



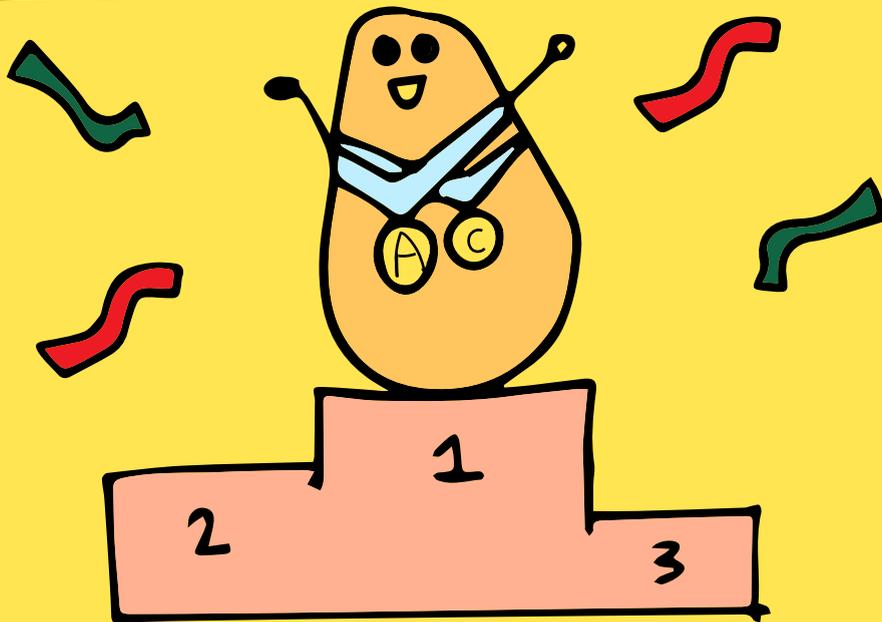


Los alimentos que nosotros comemos vienen en amplias variedades de colores que se pueden relacionar con los colores del mundo y también del arcoíris.

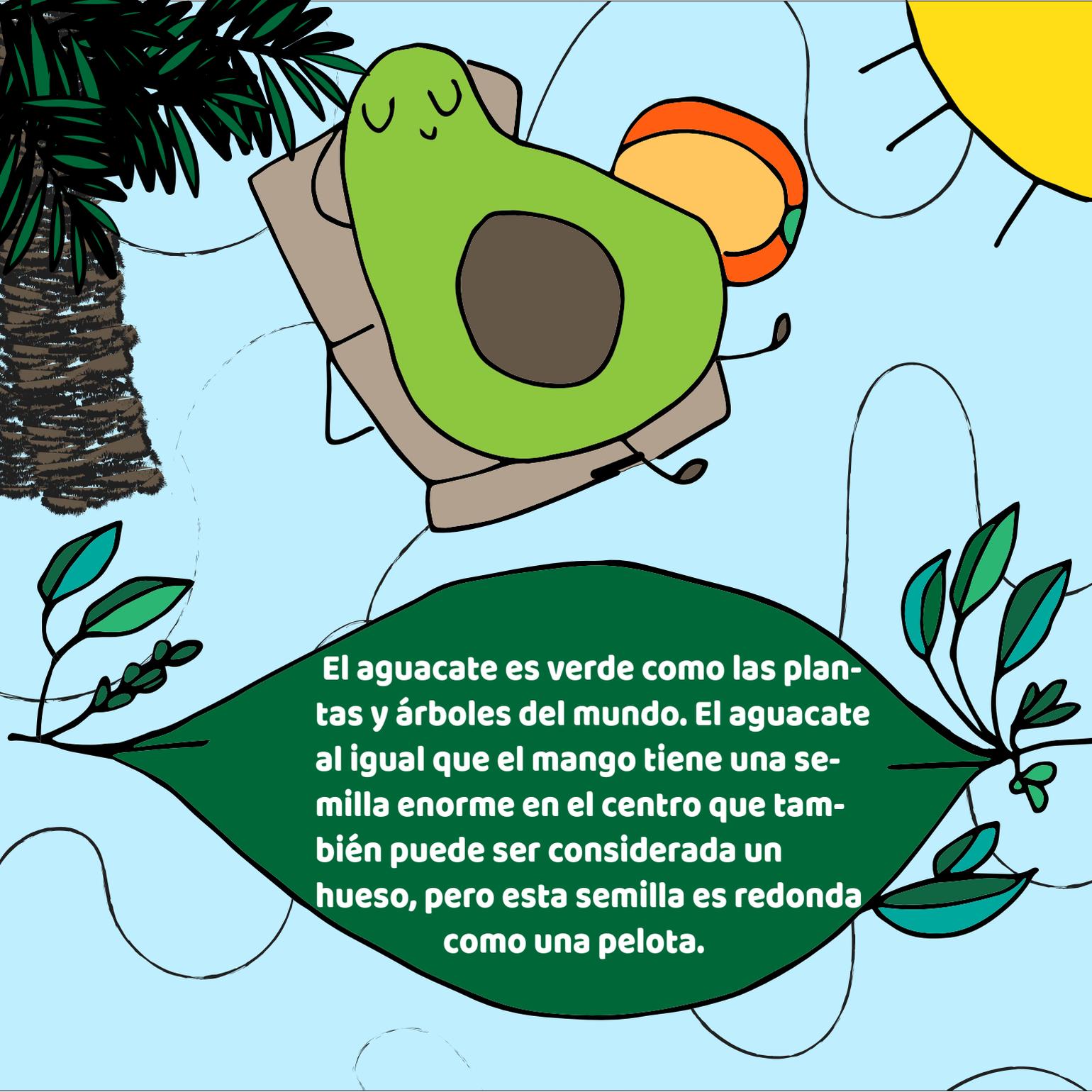


El mango es una fruta que cuando está madura es amarilla como el sol, pero también puede ser verde. El mango tiene una semilla enorme en el medio de su cuerpo que casi puede ser considerada un hueso.

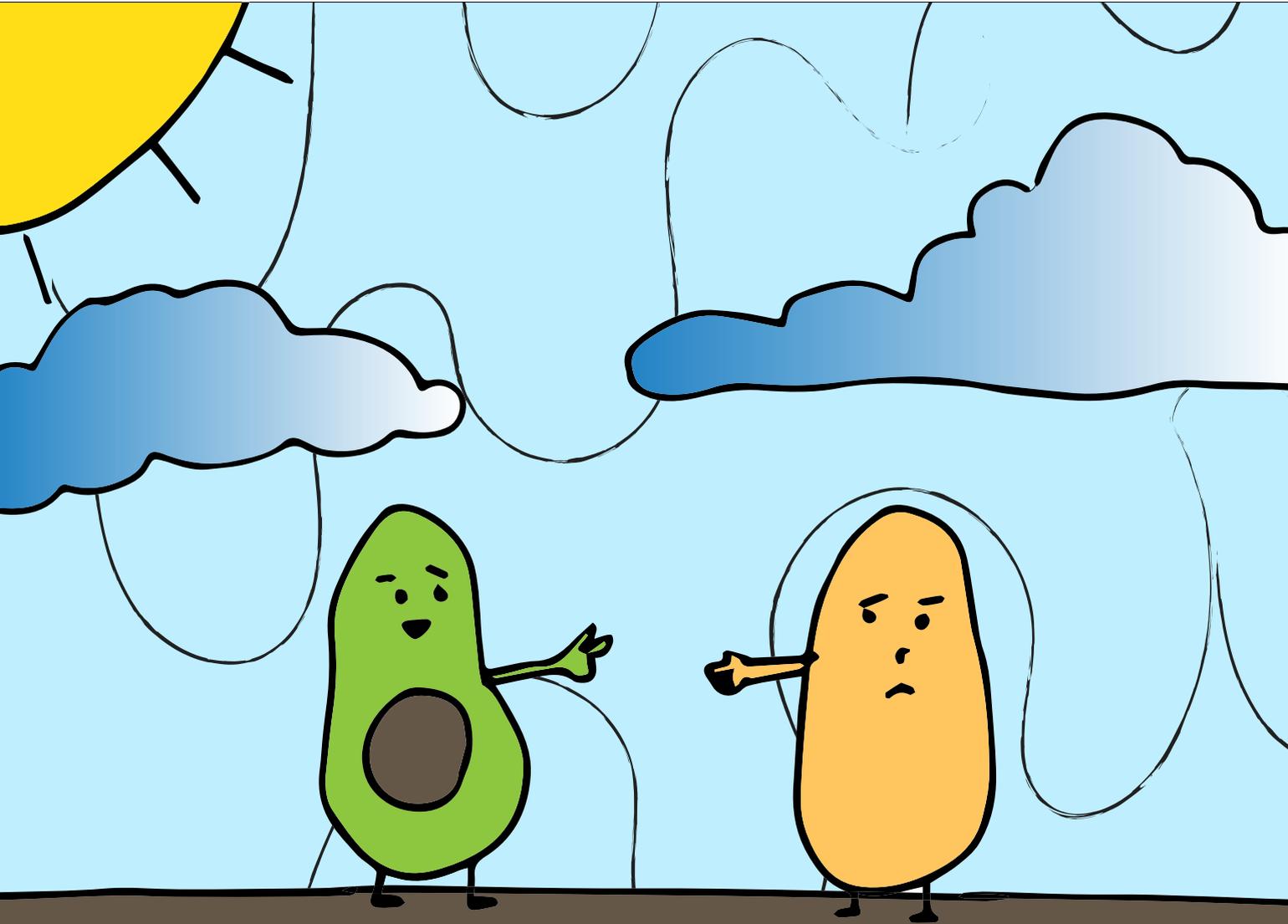
VITAMIN & FIBER



Esta fruta tiene bajas calorías y también es alta en fibra y es una buena fuente de vitamina A y C.

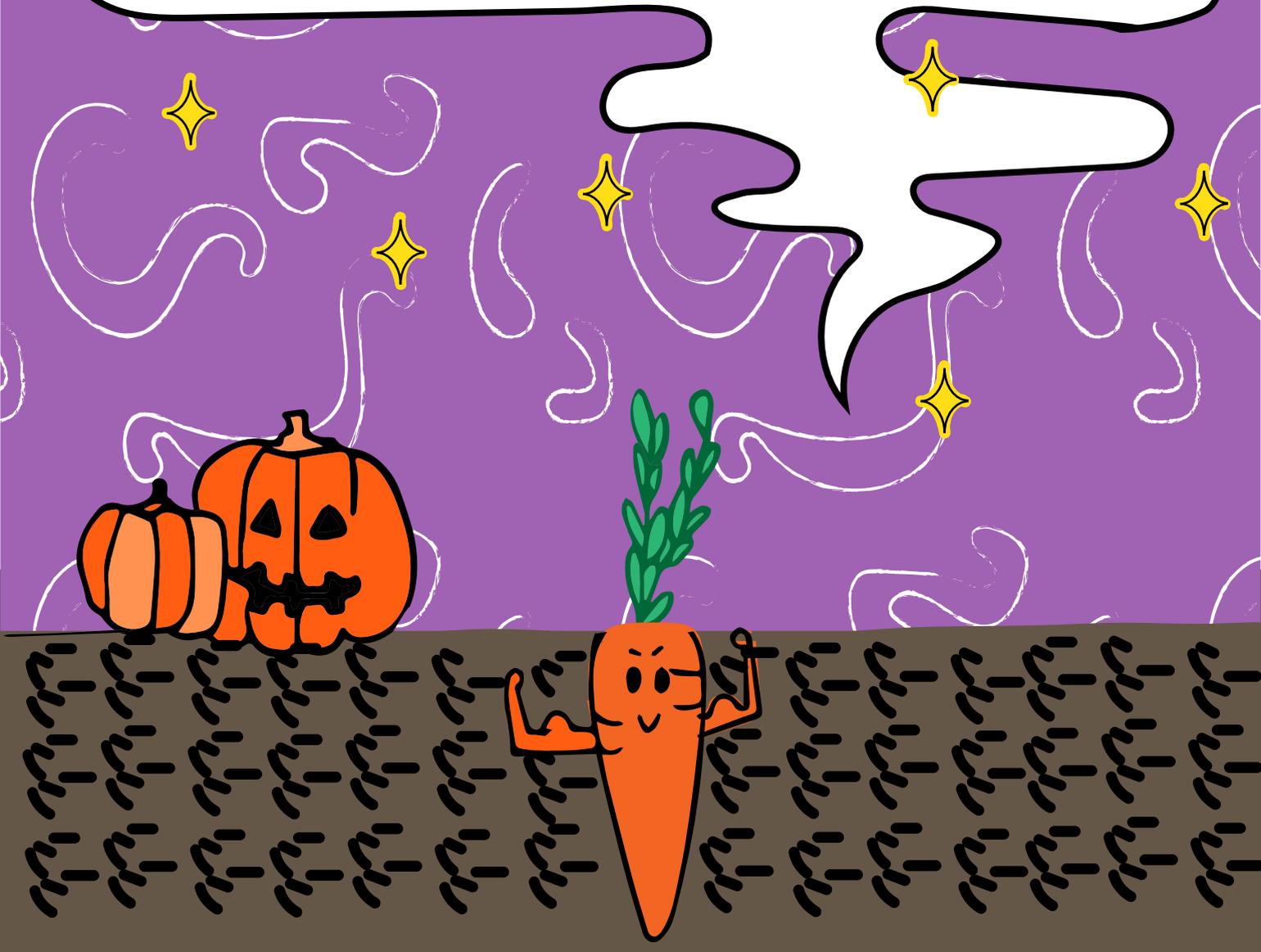


El aguacate es verde como las plantas y árboles del mundo. El aguacate al igual que el mango tiene una semilla enorme en el centro que también puede ser considerada un hueso, pero esta semilla es redonda como una pelota.

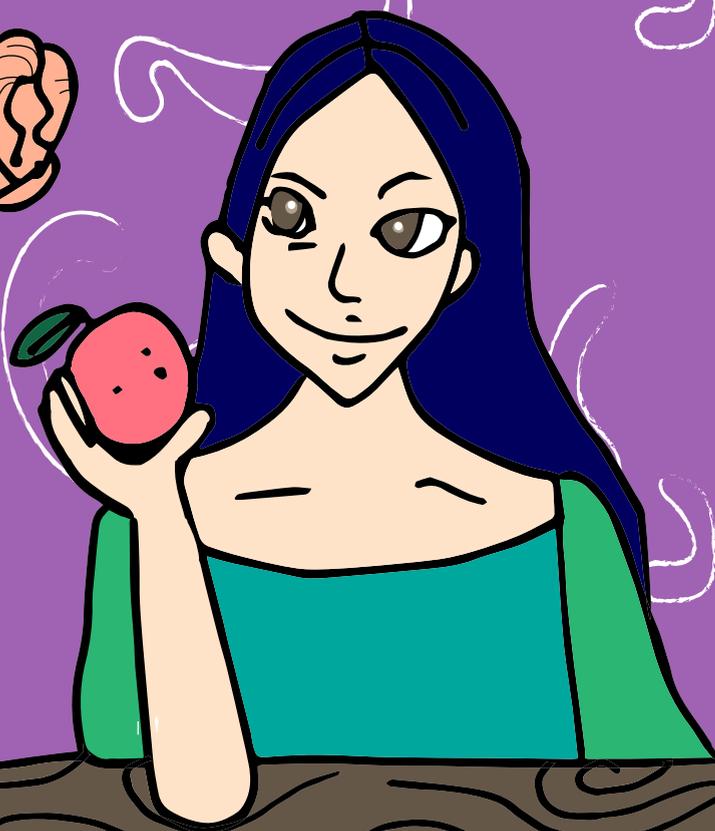


**El aguacate es una gran fuente de vitamina C y Vitamina E.
El aguacate, a diferencia del mango, tiene muchas
calorías, pero la mayoría de las calorías provienen de
la grasa, ¡no te asustes!**

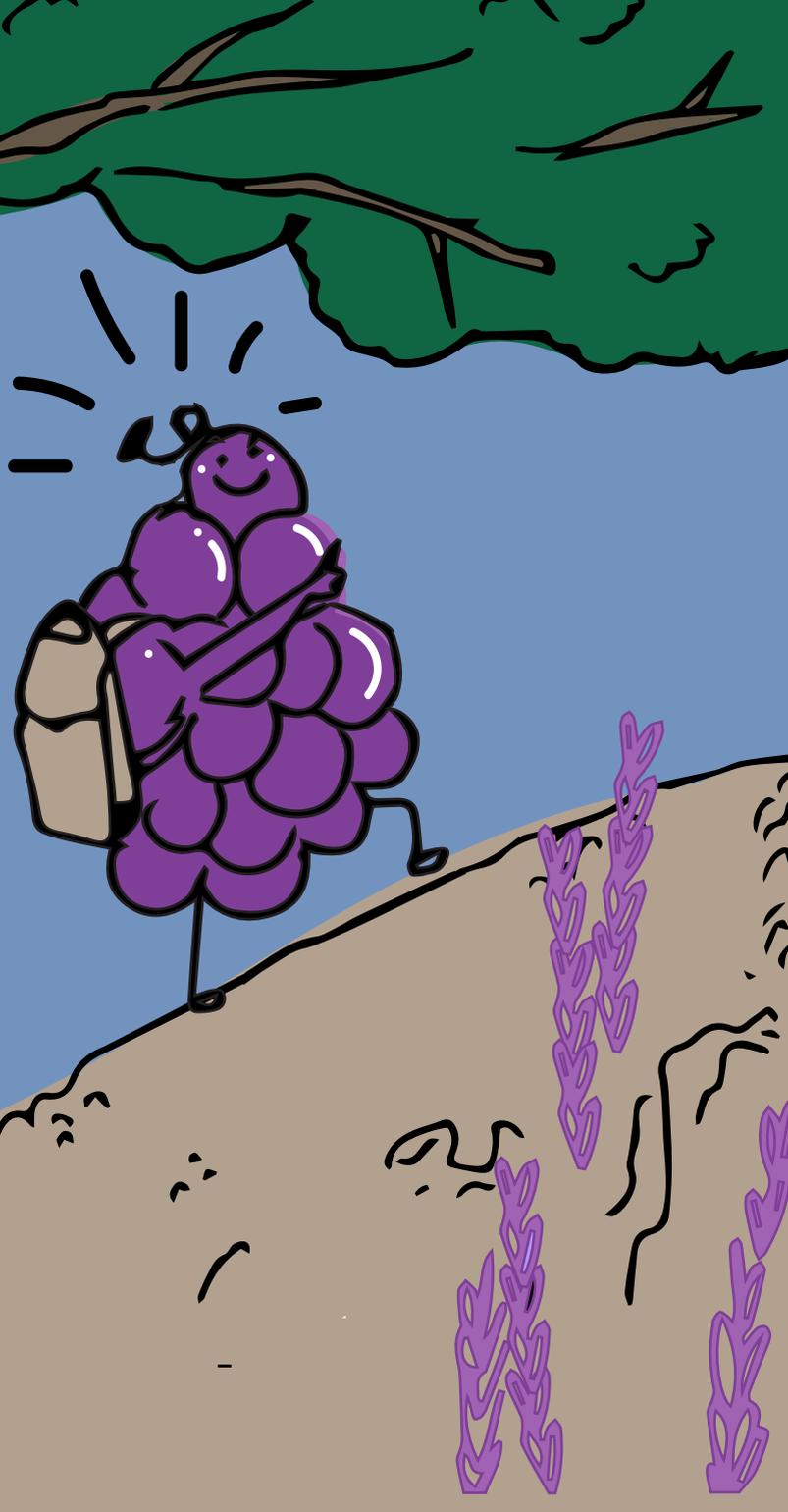
La zanahoria es un tubérculo que crece en la tierra y es naranja como la calabaza del día de Halloween. La zanahoria es buena para ti porque es una buena fuente de potasio, y lo más importante, son los antioxidantes.



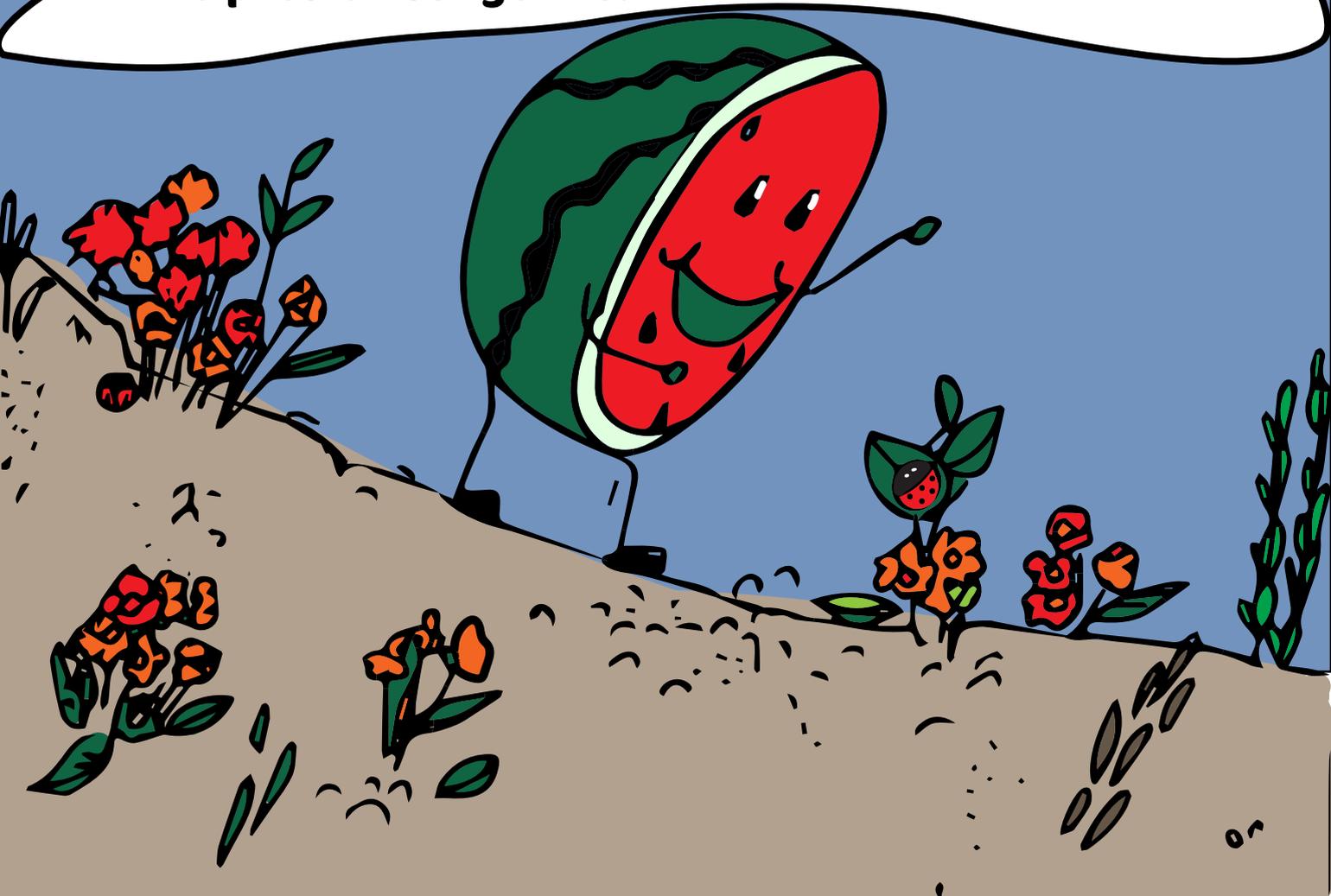
La toronja es una fruta que es parte de la familia de cítricos y es color rosa como las flores que florecen en la primavera. La toronja es una buena fuente de vitamina A que es muy importante para apoyar el sistema inmunológico y también para mantener los ojos y la piel saludable. La toronja también contiene magnesio y calcio que ayudan a mantener los huesos fuertes.



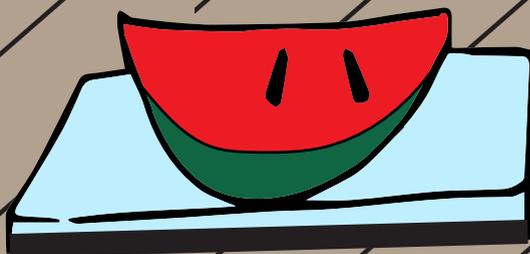
La uva es una fruta morada como la flor de lavanda que crece en los bosques. Las uvas tienen una buena fuente de potasio y magnesio que son vitaminas y minerales esenciales para la salud del cuerpo y más importante son esenciales para la salud del cerebro.



La sandía es una fruta que es verde por fuera, pero por dentro es roja como las mariquitas. La sandía es rica en aminoácidos y ayuda a la sangre a circular por todo el cuerpo con facilidad y también puede ayudar a reducir la presión sanguínea.

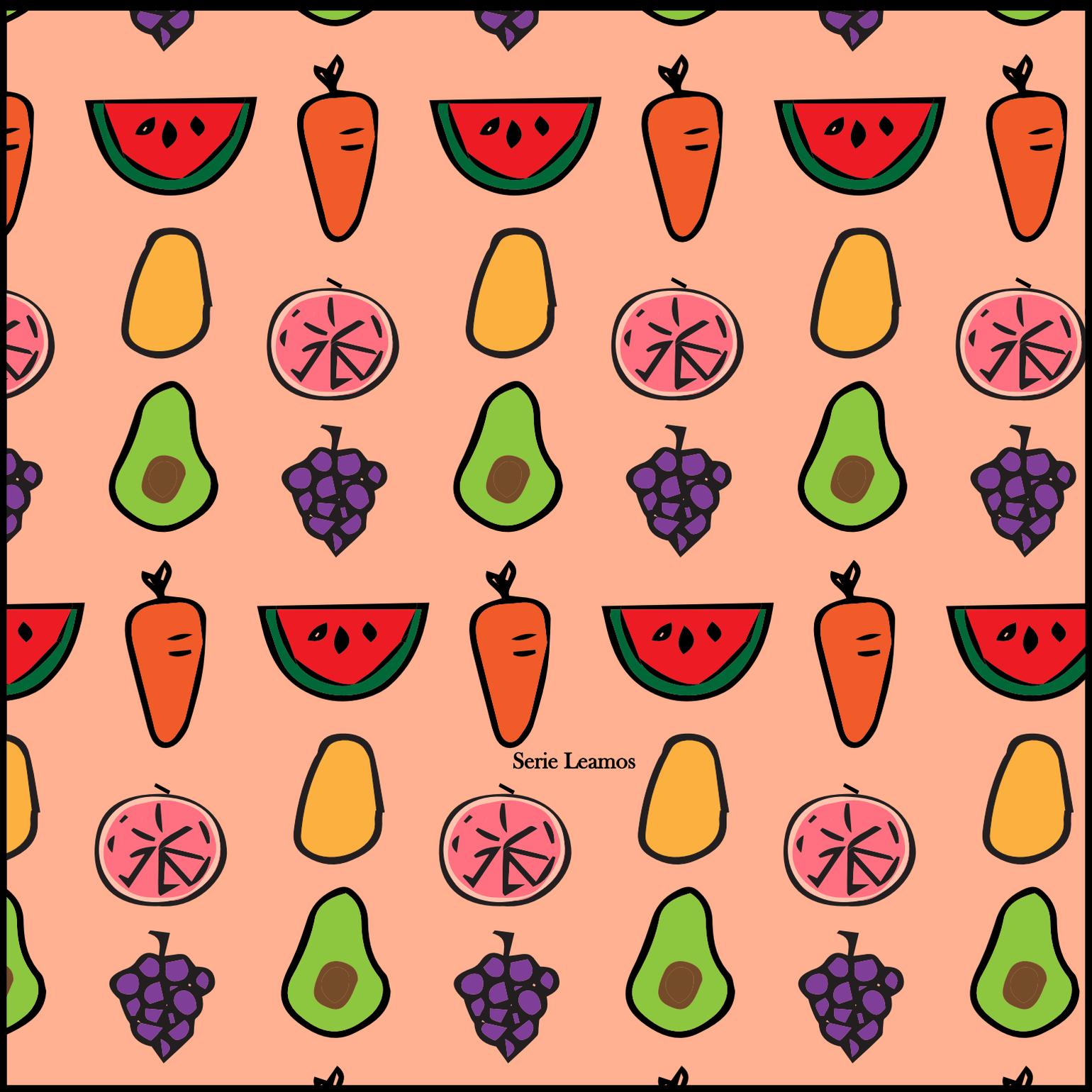


**Nuestro
corazón
disfruta de
todas las venta-
jas que nos trae la
sandía porque ayuda
a prevenir enferme-
dades graves.**





Para llevar una vida saludable, debemos incorporar estos alimentos en la vida diaria para disfrutar de lo mejor que nos da la naturaleza. La pirámide alimentaria nos puede ayudar con eso.



Serie Leamos