

**¡Comer sano nunca había sido tan divertido!**



**“Cómo ser un Superhéroe. ¡Yo como de todo!”** es un innovador proyecto que une ciencia, arte y educación para fomentar hábitos saludables desde la infancia.

Nació como una **obra de teatro creada por la compañía La Tourné Teatro** y, tras años recorriendo colegios y ayuntamientos con gran éxito, la hemos **transformado en un cómic** educativo lleno de humor, color y aprendizaje.

La historia invita a niños y niñas a viajar por el Planeta de los Alimentos, las Vitaminas y la Vida Sana, acompañados por personajes entrañables como Miss Vitamina, Sano Sanote, y Qué Asco, que ayudan a los más pequeños a descubrir la importancia de una alimentación equilibrada, el ejercicio físico y la vida activa.





El resultado es una aventura llena de acción y valores que convierte la educación nutricional en un juego emocionante.

El proyecto cuenta con el respaldo de profesionales de la salud como **Mariel Navarro (pediatra de Atención Primaria)** y **Sergio Negre (gastroenterólogo pediátrico y jefe de servicio de Pediatría en el hospital Quironsalud Valencia)**, que han ampliado el contenido con rigor científico sin renunciar a la diversión. Además, los ilustradores han dado vida a cada personaje con sus **coloridas acuarelas**, logrando una estética fresca, amable y perfectamente adaptada al universo infantil.



Pensado para distintas edades, ofrecemos **dos formatos**: “El planeta de Miss Vitamina. Los superhéroes comen de todo”, edición resumida para leer en familia desde los 2-3 años; y “Cómo ser un superhéroe. ¡Yo como de todo!”, cómic completo recomendado a partir de los 6-7 años (ambos **disponibles también en inglés**).

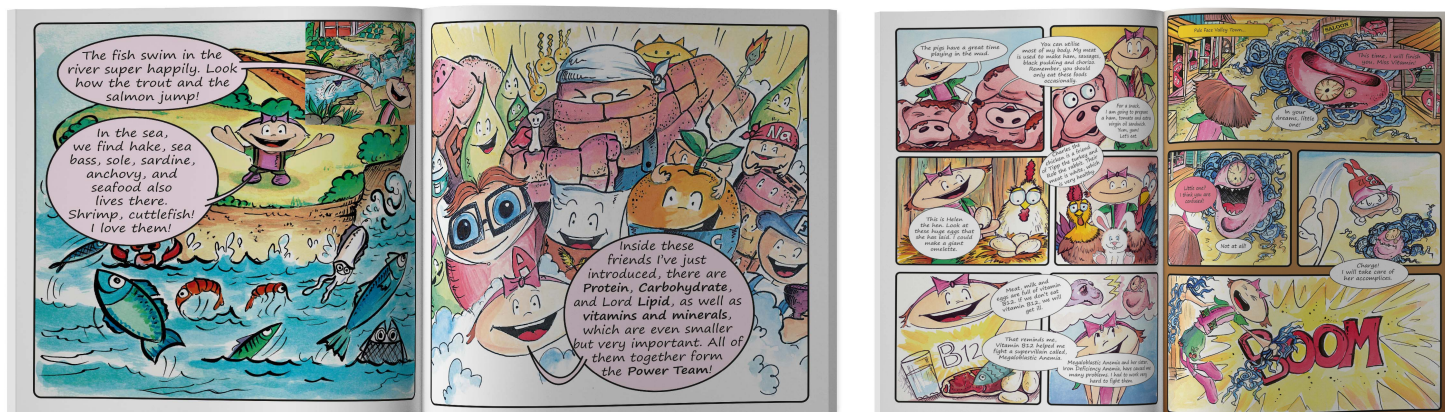
En sus páginas, los micronutrientes y macronutrientes cobran vida como el Power Team, los héroes encargados de devolver el equilibrio a una Pirámide de los Alimentos amenazada por la comida basura, la contaminación y el sedentarismo. Junto a ellos destacan Miss Vitamina, Sano Sanote y Don Deporte, símbolos de la vida saludable, y que lideran la misión de salvar la salud de los más pequeños.





“Cómo ser un Superhéroe. ¡Yo como de todo!” busca responder a una urgencia social: la **prevención de la obesidad**, los **trastornos derivados del sedentarismo** y la mala alimentación en la población.

En un contexto donde uno de cada tres niños presenta exceso de peso, el proyecto ofrece una alternativa creativa y basada en la ciencia, que promueve la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas. Su impacto va más allá del aula: fomenta la **implicación de las familias**, refuerza el papel del **profesorado como agente de cambio** y genera **materiales accesibles** para que los niños asimilen conocimientos de forma espontánea, integrándolos en su vida cotidiana.



Algunos centros educativos eligen la opción más completa: el **pack “obra de teatro + libro”** para trabajar la idea de manera integral.

En una sociedad cada vez más digitalizada y acelerada, este proyecto reivindica el poder del libro ilustrado como herramienta educativa emocional y multisensorial. Su lectura activa la curiosidad, el sentido crítico y el deseo de aprender, ayudando a niños y niñas a convertirse en los auténticos **protagonistas de su bienestar**. Con “Cómo ser un Superhéroe. ¡Yo como de todo!”, aprender a comer bien se convierte en un viaje apasionante hacia la autonomía, la autoestima y la salud, mediante una historia llena de energía positiva, rigor y ternura que invita a cada niño a descubrir que la verdadera fuerza está en cuidar de sí mismo y del mundo que le rodea.

Solicitamos su **apoyo para conseguir impulsar el proyecto** y llevar estos materiales a más centros educativos y programas de salud infantil. Con su colaboración, podremos multiplicar el impacto de esta iniciativa y ayudar a construir una generación más sana, activa y feliz.