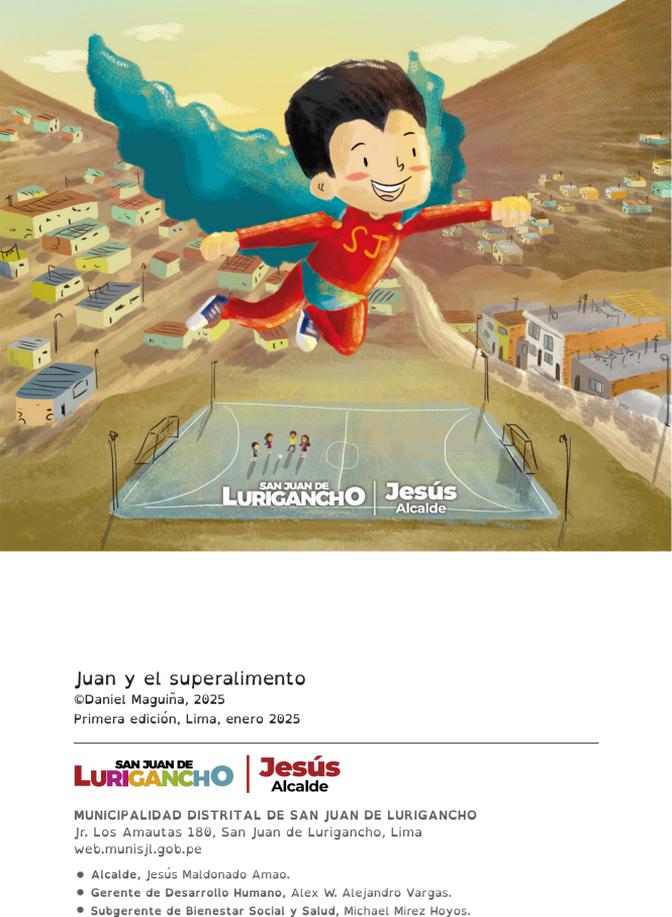


Juan y el superalimento



Juan y el superalimento

©Daniel Maguina, 2025

Primera edición, Lima, enero 2025

SAN JUAN DE LURIGANCHO | **Jesús Alcalde**

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO
Jr. Los Amatas 180, San Juan de Lurigancho, Lima
web.munisjl.gob.pe

- Alcalde, Jesús Maldonado Amao.
- Gerente de Desarrollo Humano, Alex W. Alejandro Vargas.
- Subgerente de Bienestar Social y Salud, Michael Mirez Hoyos.
- Subgerente de Educación, Cultura y Deportes, Paola S. Cardoso Miranda.

Diseño de portada e ilustraciones: Daniel Maguina Contreras.
Edición de textos: Elías Cazasola Palomino.

Impreso en: Coelho Impresiones y Publicidad SAC
(Av. General Orbegoso Nro. 271 Int. 654 Breña, Lima, Perú)

Tiraje: 1000 ejemplares.

Hecho en el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025-00631

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión o digital en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma, sin autorización expresa del autor.

Juan y el superalimento

Daniel Maguina



SAN JUAN DE LURIGANCHO | **Jesús Alcalde**

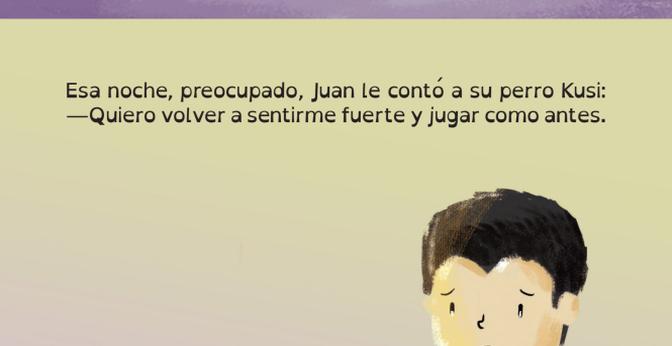
Juan tiene 7 años y un gran problema: siempre está cansado y sin ganas de jugar.



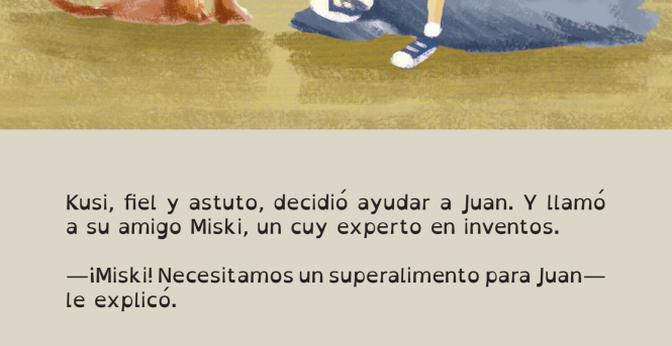
Comía muchas papas fritas y dulces, y casi nada de frutas, verduras y carnes.



Un día, en la escuela, su amiga Ana le dijo: —Creo que tienes anemia, como mi primo.



Esa noche, preocupado, Juan le contó a su perro Kusi: —Quiero volver a sentirme fuerte y jugar como antes.



Kusi, fiel y astuto, decidió ayudar a Juan. Y llamó a su amigo Miski, un muy experto en inventos.

—¡Miski! Necesitamos un superalimento para Juan— le explicó.



Esa noche, mientras Juan dormía, Kusi y Miski buscaron las mejores recetas para un superalimento.



— ¡Eureka! —exclamó Miski al encontrar la receta perfecta. —Espinaca, hígado, quinua... y una pizca de magia.



Kusi y Miski trabajaron hasta el amanecer, y dejaron el superalimento en el velador de Juan con una nota que decía: “¡Come y siente el cambio!”



Cuando Juan despertó, encontró el plato.



Lo probó... y de inmediato, sintió una energía increíble.



— ¡Wow! ¡Soy fuerte como un superhéroe! —gritó emocionado.



Mientras, desde un rincón, Kusi y Miski miraban a Juan con orgullo y celebraban llenos de alegría. Su plan había funcionado.



Juan quería compartir cómo pudo renovar su fuerza. Y decidió ayudar a otros niños que también se sentían cansados.



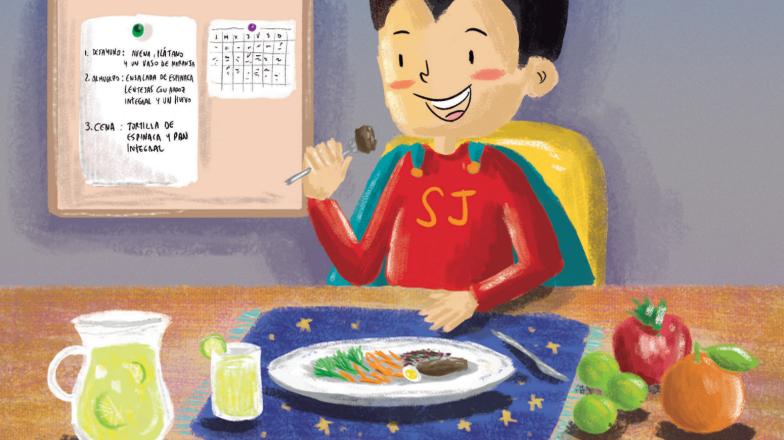
Junto a sus amigos Estrella y Diego, diseñó un disfraz para transformarse en super-Juan.



Vestido con su nuevo traje, comenzó a visitar parques y escuelas, donde enseñaba a los niños sobre la importancia de una buena alimentación.



—Comer frutas, verduras y alimentos ricos en hierro los harán fuertes como yo! —les decía con entusiasmo.



Los niños lo escuchaban emocionados y querían seguir sus consejos.



Mientras tanto, Kusi y Miski continuaban creando más superalimentos para apoyar a todos los amigos de Juan.



Pronto, la comunidad se llenó de niños saludables y felices, corriendo y jugando sin parar.



Así, Juan aprendió que ser fuerte depende de cómo te cuidas. "Tu salud es tu superpoder. ¡No lo olvides!"



Estimados vecinos y vecinas de San Juan de Lurigancho, con alegría les presento "Juan y el superalimento", una historia sobre nuestra lucha contra la anemia infantil. La salud de nuestros niños es una prioridad, y este cuento busca motivar a las familias a mejorar su alimentación.

Nuestro compromiso incluye también trabajar por un entorno seguro y lleno de oportunidades para nuestros niños. Sigamos unidos construyendo un futuro mejor para todos.

Jesús Maldonado
Alcalde de San Juan de Lurigancho

