

## ***Sofía, Sofía y las Frutas***

Había una vez ... dos niñas  
Con lindo nombre: Sofía  
Juegan, pintan y combinan  
Mundo real y fantasía.

Son como frutas maduras  
Unen salud y sabor  
Son sus risas deliciosas  
Cual tajadas de melón.

Sofía y Sofía conversan  
Sabias, con su corta edad  
Hablan de exquisitas frutas  
Que en su menú, siempre están

Sofía dice a Sofía  
Cuáles es su predilección:  
¡El platanito maduro  
Es rey de su selección!

Sofía cuenta a Sofía  
Que del mango, su dulzor  
¡Es su sabor preferido  
Pues se parece al amor!

Naranjas y mandarinas  
Saltan en su dialogar  
Como pelotas tan sanas  
Que todos quieren probar

Sofía brinda a Sofía  
Fruta rica al paladar  
Así intercambian sabores,  
También crece una amistad

Y colorín colorado ...  
Este cuento no ha acabado  
¡Porque Sofía y Sofía  
Aun no se han cepillado!

Es que Sofía y Sofía  
Cuidan su salud bucal  
Comen frutas, se cepillan  
¡Y ti te van a invitar!



**Sofía con mango**

Fotografía tomada por:  
Lisandra Chinea Chinea  
Estudiante de 3er. Año de  
Medicina  
Facultad de Ciencias Médicas  
de La Habana  
"Salvador Allende"

**Sofía con plátano**

Fotografía tomada por:  
Lic. Ana Cepero Gil  
Hospital Clínico Quirúrgico  
Docente "Hermanos Ameijeiras"  
M.Sc. Comunicación Social  
Profesora Asistente del Dpto.  
Promoción de Salud. ENSAP

Autora: Dra. María Rosa Sala Adam  
M.Sc. Promoción y Educación para la  
Salud  
Profesora Asistente  
Dpto. Promoción de Salud. ENSAP