

123

PLAZA SÉSAMO®

Superprobadores



UNA CREACIÓN DE

SESAME WORKSHOP™

Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro global creadora de *Sesame Street* y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones y para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 190 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes y más amables.

Para más información visite sesame.org y siga a Sesame Workshop en Instagram, TikTok, Facebook y X.

CON EL APOYO DE

ABBOTT

Abbott es una compañía global de cuidado de la salud que ayuda a las personas de todas las edades a vivir más saludablemente, por medio de productos como pruebas de diagnóstico, dispositivos médicos, productos nutricionales y medicamentos. Junto con nuestra fundación, *Abbott Fund*, colaboramos con organizaciones confiables para crear programas que fortalecen la atención sanitaria, mejoran el acceso, y ayudan a las familias y comunidades a prosperar.

Estamos comprometidos con construir un futuro más saludable, inspirando a las niñas y los niños a desarrollar hábitos duraderos que promuevan el bienestar y ayuden a prevenir enfermedades crónicas en las generaciones venideras.

Por favor visítenos en abbott.com y en LinkedIn, Facebook, Instagram, X y YouTube.

© 2026 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.

Superprobadores



AUTORA

Mathangi
Subramanian

ILUSTRADOR

Rajdeep
Ghosal



¡Hola, amigas y amigos! Soy la reportera Chamki. Una reportera es alguien que se encarga de dar noticias. Las noticias de hoy son sobre mis amigas y amigos que están probando alimentos saludables por primera vez.

¡Vamos a visitarlos juntos!

Nuestra primera parada es la cocina de Abby. "Voy a probar el pepino", dice Abby. "¡Nunca lo he probado!".

¡Qué buena elección saludable! Veamos a Abby probar este alimento nuevo.



Abby parte un pequeño pedazo de pepino.
Wow, ¡qué crujiente!

"Me encantan los alimentos crujientes",
dice Abby. "¡Quizá me guste el pepino!".



Ahora, Abby está oliendo
el trozo de pepino.

"Huele fresco", dice Abby.
"Me encanta como huele".



Noticia de última hora:
¡Abby ha decidido probar el pepino!
¡Qué elección más saludable!



Un momento, Abby está dejando el pepino en el plato. ¿Qué pasa, Abby?

"Hoy probé un pedacito de pepino", dice Abby. "Mañana lo volveré a intentar".

¡Qué gran superprobadora!



Nuestra siguiente parada es la cocina de Elmo.
Elmo tiene un tazón de espinacas.
¡La espinaca es una verdura muy saludable!

Él nunca ha probado la espinaca.
Veamos a Elmo probar un
alimento nuevo.



¿Qué estás haciendo, Elmo?

"Elmo está lavando las espinacas y ayudando a papá a cocinar", dice Elmo.
"Elmo piensa que es divertido planear y cocinar con su familia".

¡Miren cómo Elmo lava las espinacas!
¡Salpica, salpica! ¡Qué divertido!



Ahora que las espinacas están limpias,
el papá de Elmo las está cocinando.
Pero ¿qué está haciendo Elmo?

"Elmo está haciendo un dibujo de las
espinacas", dice Elmo.

¡Qué gran idea! Elmo está muy interesado
en esta nueva verdura.

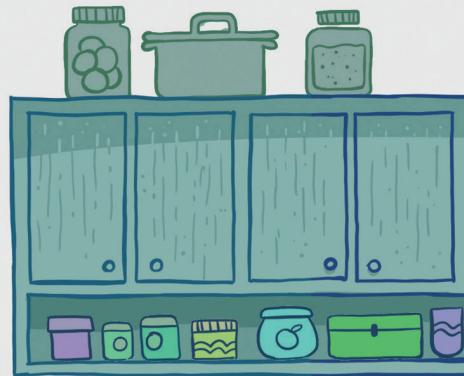


Parece que el papá de Elmo ha terminado de cocinar las espinacas. Entonces, le pide a Elmo que añada un poco de sal.



“¡A Elmo le encanta cocinar con su familia!”, dice Elmo.

¡Sacude, sacude!
¡Gran sacudida, Elmo!



Ahora Elmo está decidiendo si quiere probar la espinaca. La espinaca es suave, y Elmo no está seguro de que le guste cómo se siente en su boca.



Esperen, amigas y amigos,
¿están viendo esto? ¡Elmo
está probando las espinacas!
¡Wow, Elmo es un verdadero
superprobador!



¡Elmo probó las espinacas por primera vez! Él no cree que vaya a comer más por hoy, ¡pero dice que lo intentará pronto otra vez!

Volver a intentarlo es una opción saludable.
¡Buen trabajo, Elmo!



Nuestra siguiente parada es la huerta de la abuela de Abelardo. Abelardo y su primo Big Bird están visitando a su abuela, quien les va a preparar la cena.

Abelardo nunca ha comido jitomates y quiere probarlos.



"Tomamos los jitomates de la huerta de la abuela", dice Abelardo. "¡A nuestra familia le encanta cultivar diferentes verduras para prepararlas en las comidas!".



Ahora, Abelardo está comprobando qué jitomates están maduros. ¿Cómo sabe cuáles lo están?

"Necesitamos cuatro jitomates muy rojos para la cena de hoy. Este color indica que están maduros", dice Abelardo. "Es divertido planear y cocinar en familia".



A Abelardo le encanta el color rojo brillante de los jitomates. Pero no está seguro de cómo se van a sentir en su boca. Son jugosos, y Abelardo duda que le gusten los alimentos jugosos.

¿Qué pasará después?
¡Qué curiosidad!



A colorful illustration of Big Bird from Sesame Street. He has his signature yellow feathers and a long, orange beak. He is wearing red-rimmed glasses and a pink apron with red polka dots over a yellow dress. He is standing in a kitchen, looking down at two pots on a stove. One pot contains white rice, and the other contains a red, chunky stew. In the background, there's a sink with a faucet, a green bottle of dish soap, and a glass of green juice on the counter. A wooden cutting board is also visible.

La abuela de Abelardo lavó y cocinó los jitomates para la cena. Los puso con arroz, chícharos, zanahorias y especias.

“¡Los jitomates cocidos ya no están jugosos!”, dice Abelardo. “Se ven suaves. ¡Me encanta la comida suave, especialmente con arroz!”.

Abelardo no quiso probar los jitomates cuando estaban crudos.
Pero sí se anima a probarlos cuando están cocidos.

"Me encantan los jitomates con arroz", dice Abelardo.
"¡Puedo elegir opciones saludables!".

¡Abelardo es un superprobador!





¡Y así termina nuestra hora de noticias! Abby, Elmo y Abelardo hicieron un gran trabajo. Explorar alimentos nuevos de diferentes maneras les ayudó a tomar decisiones saludables.



Y elegir alimentos saludables les da energía para jugar, aprender y crecer. ¡Son todos unos superprobadores!

¿Compraste una nueva fruta o verdura con tu familia hoy? ¿Elegiste una receta nueva y ayudaste a tu familia a prepararla? ¿Ayudaste en la huerta? ¿Probaste algún alimento nuevo?



¡Felicitaciones,
superprobador!
¿Qué vas a
probar ahora?

Preguntas:

1. ¡Los pepinos y las espinacas son verdes! Los jitomates son rojos. ¿Se te ocurren otras frutas y verduras verdes y rojas? ¿Y amarillas y moradas?
2. En el cuento, Abby, Elmo y Abelardo son superprobadores porque exploran y se animan a probar alimentos nuevos. ¿Qué fruta o verdura puedes probar junto con tu familia esta semana?



Ideas para probar:

- Lleva a tu hija o hijo al mercado.
Intenten encontrar frutas y verduras
de todos los colores del arcoíris.
Después, ¡elijan una fruta o verdura
nueva para probarla!
- ¿A algún miembro de tu familia le
cuesta probar alimentos nuevos?
Primero, concéntrense en otras formas
de explorarlo: cultivarlo, comprarlo,
olerlo y prepararlo de diferentes
maneras... ¡O incluso dibujarlo, tal
como lo hizo Elmo!



PRODUCIDO POR



APOYADO POR



Plaza Sesamo® y sus personajes, marcas registradas y elementos de diseño asociados son propiedad de Sesame Workshop y están licenciados por esta.
©2026 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.