

# LOS NUTRIENTES

## PROTEINAS

AYUDAN A CRECER Y RECUPERAN LAS ZONAS DAÑADAS



CARNES, PESCADOS, HUEVOS, LECHE, LEGUMBRES (LENTEJAS O GARBANZOS)

## VITAMINAS Y MINERALES

AYUDAN AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO



FRUTAS, VERDURAS, LECHE Y DERIVADOS

## HIDRATOS DE CARBONO

APORTAN ENERGÍA



PATATAS, ARROZ, PASTA o PAN

## GRASAS

APORTAN ENERGÍA



CARNES Y PESCADOS