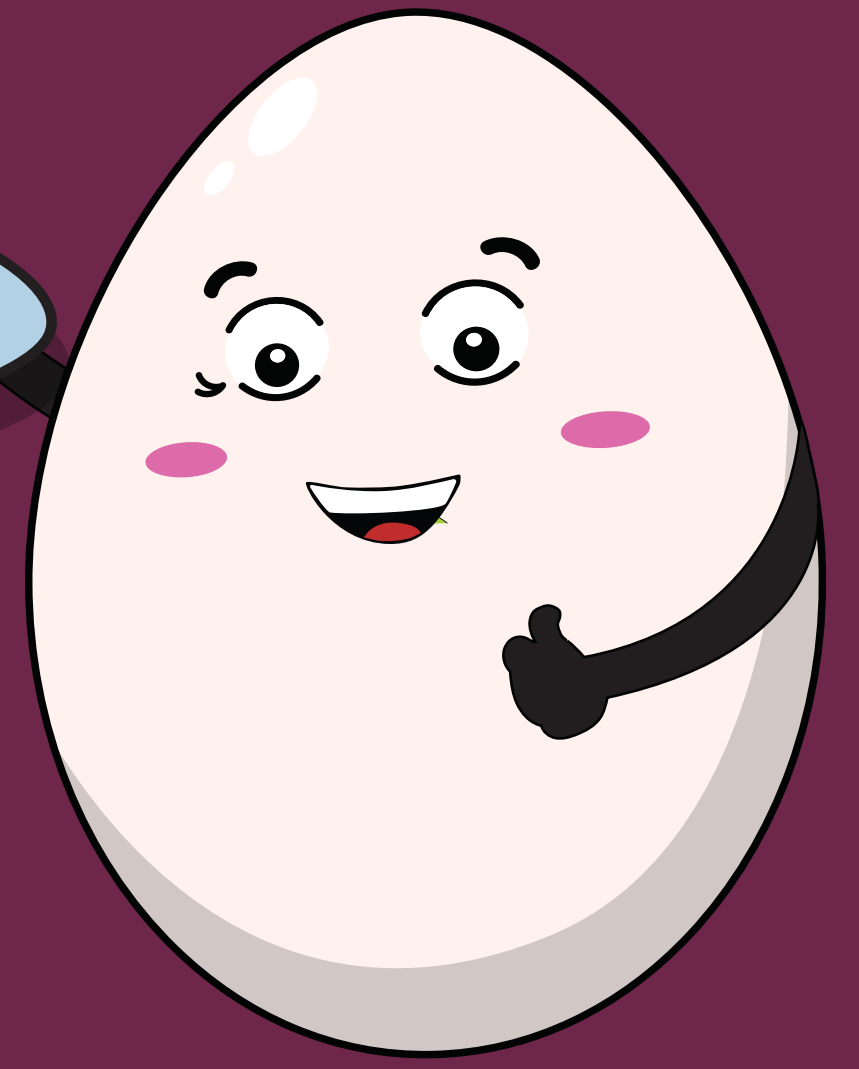


Conoce los grupos de alimentos.

Origen Animal



¿Qué son?

Todos los alimentos que provienen de **animales**, incluyendo lácteos y huevos.

¿Qué te aportan?

Proteínas, hierro y zinc para crecer y tener músculos fuertes.

Ejemplos:



Huevo, yogurt, leche, queso, pollo, pescado, y carne de res.

¿Cómo comerlos?

En porciones pequeñas. evitando carnes rojas y procesadas. **Prefiere huevo, pescado y lácteos.**

¡Sé una Estrella por la Salud!

Propón en tu casa tener un día a la semana sin carne.

