



NUESTRA SALUD



- Arrastra: Proteínas Grasas Hidratos de carbono Vit. y mine.

**SE
ENCUENTRAN EN LAS
CARNES,
LOS PESCADOS, LOS HUEVOS,
LA LECHE Y SUS DERIVADOS,
Y
LAS LEGUMBRES, COMO LAS
LENTEJAS O LOS
GARBANZOS.**

**SE ENCUENTRAN,
SOBRE TODO, EN LAS
FRUTAS Y EN LAS
VERDURAS.**

**SE ENCUENTRAN
PRINCIPALMENTE EN
ALIMENTOS COMO LAS
PATATAS, EL ARROZ, LA
PASTA,
EL PAN O EL AZÚCAR**

**SE HALLAN
PRINCIPALMENTE EN LOS
ACEITES, LAS
MANTEQUILLAS, LAS
MARGARINAS, EL TOCINO, EL
BEICON...**

- Escucha y elige:

