

LAS TIENES EN TODO TU CUERPO y se llaman **PROTEÍNAS**

Cada persona reacciona distinto a los alimentos.

Te retamos

- 1) Haz un diario de todas tus comidas por siete días.
- 2) Descubre qué proteínas te inflaman o te hacen sentir bien.
- 3) Este diario será una buena medida para conocer tu cuerpo e identificar los alimentos que te hacen bien.
- 4) Compártelo con tu familia y en la escuela.

Sugerencia

Nunca congeles, descongeles y vuelvas a congelar los alimentos para que no pierdan su valor nutritivo y para evitar que algunos microorganismos se reproduzcan a bajas temperaturas, elevando el riesgo de intoxicación.

Para los más curiosos

Funciones, historia y mitos de las proteínas
<https://goo.gl/SKc1Ck>

Sabías que

Los alimentos con mayor cantidad de proteínas son de origen animal: huevo, pollo, carne y pescado.

El frijol, que contiene proteína, se cree que es originario de México, y considerado, básico en la dieta de lo aztecas e incas, desde hace casi 5000 años a. C.

Las proteínas ayudan a formar tus estructuras como músculos, sangre, órganos, piel y cabello, así como a mejorar nuestras defensas.

