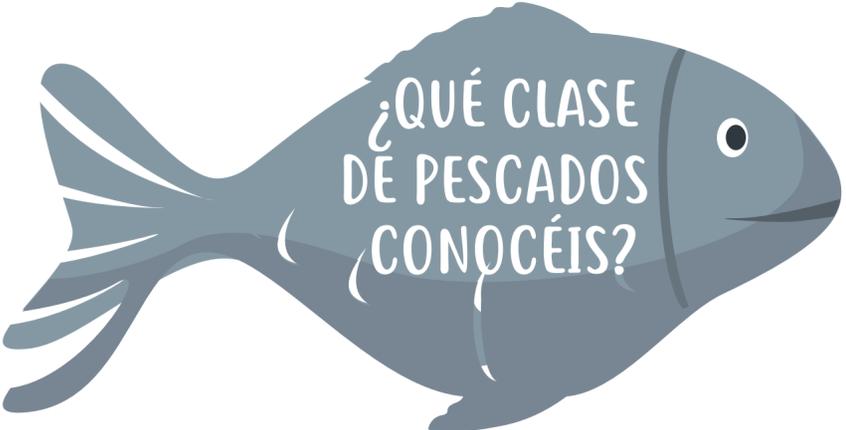


# CARNES Y PESCADOS



## ¿QUÉ TIPO DE CARNES CONOCÉIS?

- **Carnes rojas:** cerdo, ternera, cordero, venado, pato, cordero.
- **Carnes blancas:** carne de pollo, pavo y conejo.



## ¿QUÉ CLASE DE PESCADOS CONOCÉIS?

- **Pescados de mar:** merluza, atún, bonito, anchoa, bacalao, lubina, corbina, salmón...
- **Pescados de agua dulce:** trucha, anguila, esturión, carpa, barbo...

## ¿Por qué son **ELEMENTOS IMPORTANTES** en nuestra dieta?

La carne y el pescado son una fuente de **proteínas de alta calidad**. También son una fuente de minerales, por ejemplo, **hierro**. La carne es también una fuente de **vitaminas del grupo B**. El pescado es rico en grasas saludables - **ácidos grasos Omega 3 insaturados**.

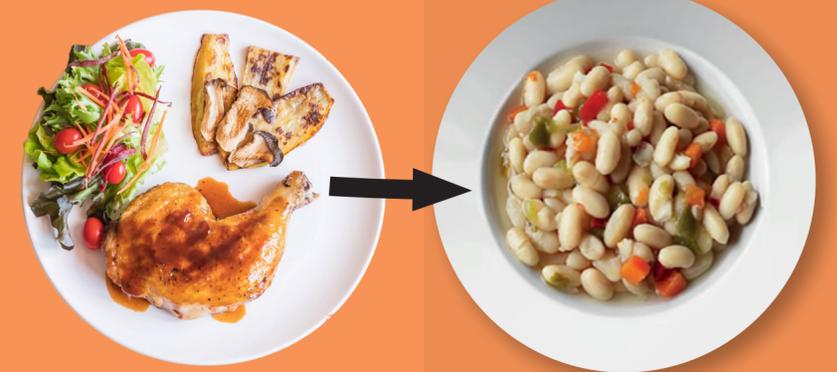
## ¿PARA QUÉ NECESITAMOS PROTEÍNAS?

La proteína es el principal bloque de construcción de nuestro cuerpo, por lo tanto, afecta nuestro adecuado desarrollo. Es una fuente de aminoácidos que forman parte de las enzimas y hormonas que son responsables del buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

## ¿Tenéis que comer **CARNE Y PESCADO** todos los días?

**No tenemos que comer carne todos los días.** Podemos reemplazarlos con otros fuentes de proteínas en nuestra dieta.

Cuando se trata de **pescado**, se recomienda comer **2/3 raciones por semana**.



2 x 