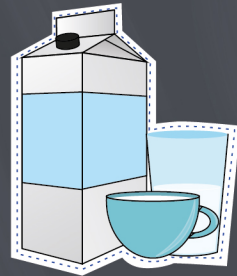


# Alimenta tu bienestar con **PROTEÍNAS**



*Lácteos: Son muy ricos en proteínas y calcio. El calcio es lo que se necesita para la formación de unos huesos y dientes sanos. Se recomiendan 1/2 ración al día. Una ración equivale a:*

**1 VASO / TAZA  
DE LECHE**



**1 VASO / TAZA  
DE YOGURT**

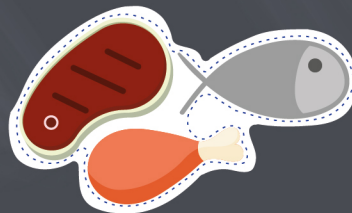


**1 REBANADA  
DE QUESO**



*El consumo adecuado de alimentos con proteínas es una buena base para una nutrición sana. Se recomiendan 2-3 raciones al día. Una ración equivale a:*

**30G O  
3 CUCHARADAS**



**1 UNIDAD**

