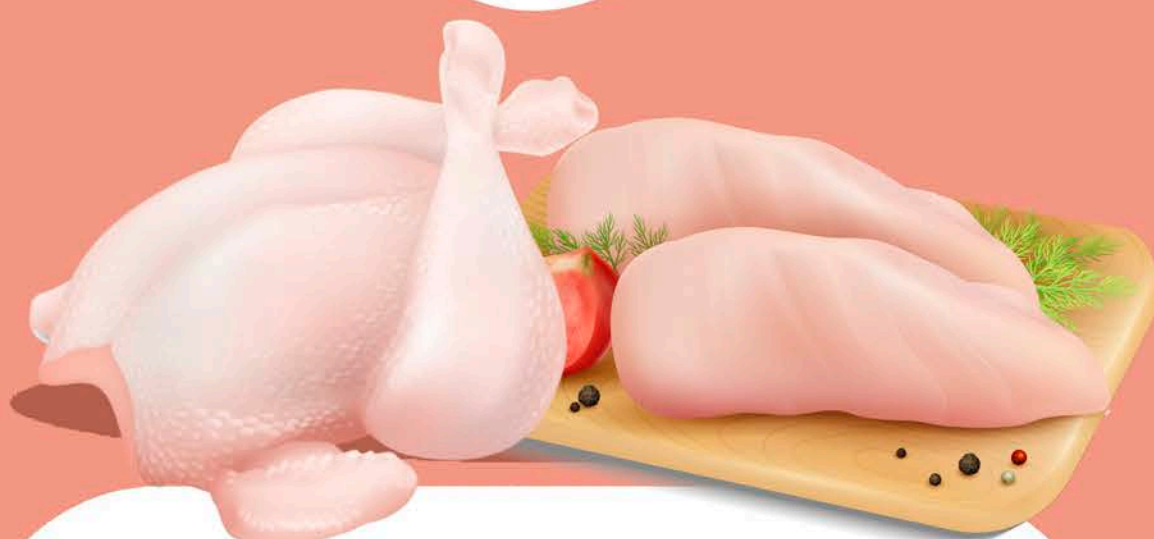


# LA SEMANA DEL HUEVO, CARNE Y PESCADO

**1**



## RECOMENDACIÓN

### PESCADO

3 raciones a la semana de  
pescado blanco o azul.

### HUEVOS

3 o 4 a la semana si no hay  
problemas de salud.

### CARNE

Mejor pollo, pavo o conejo.  
2 raciones semanales y  
1 ración de carne roja.

**2**



## RETO

**AUMENTA 1 RACIÓN DE  
PESCADO A LA SEMANA.**

**DISMINUYE EL CONSUMO  
DE CARNE PROCESADA:**  
salchichas, hamburguesas  
y embutidos.

**3**



## TRUCOS

### COME PESCADO:

- Como ingrediente en ensaladas.
- En albóndigas, hamburguesas, brochetas o pasteles.
- Combínalo con otros alimentos en recetas apetitosas.

**4**



## RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD  
FÍSICA TODOS  
LOS DÍAS**



**Pulsa aquí para ver vídeos  
de actividad física.**

# LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS