



CONSEJOS SALUDABLES

- El top 4 de los principales minerales en el cuerpo son calcio, magnesio, potasio y sodio.
- Estos minerales se encuentran en muchos alimentos como los vegetales de hojas verdes, otras verduras, productos lácteos, frutas y carnes.
- Ayudan al cuerpo a tener energía para funcionar, florecer, y reparar en sí!

Esta Semana Hemos Aprendido: MACROMINERALES Y MICROMINERALES

Los Macrominerales Son: Minerales que el cuerpo necesita en cantidades más grandes.



Ejemplos: Calcio, sodio y potasio

Fuentes: La leche, la sal de mesa, carnes, frutas, etc.

Microminerales Son: Minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.

Ejemplos: hierro, zinc y yodo

Fuentes: Verduras de hoja verde, carnes, leche, peces del oceano, etc.

RECUERDE: Comer una variedad de alimentos es la mejor manera de conseguir todas las vitaminas y minerales que necesita cada día!

La próxima vez (01/31/20):
Leer las etiquetas de nutrición!

