

# El Poder de la Proteína

## ¿Qué alimentos tienen el poder de la proteína?



- Frijoles
- Garbanzos
- Lentejas
- Nueces
- Mantequilla de maní
- Semillas de girasol y otras semillas



- Carne
- Pollo o Pavo
- Puerco o Jamón
- Atún y otros pescados
- Huevos



## ¿Qué poderes tienen las proteínas en tu cuerpo?

- Ayudan a construir músculos fuertes
- Ayudan a mantener saludable a tu sangre
- Ayudan a tu cabello y uñas crecer sanos y fuertes

### Datos Curiosos:

- Tienes más de 600 músculos en tu cuerpo.
- El músculo más fuerte de tu cuerpo es la lengua.
- El músculo más trabajador en tu cuerpo es el corazón.

### ¿Sabías que?

¡Sunbutter tiene el poder de la proteína! Es una pasta cremosa hecha de semillas de girasol. Úntala sobre galletas o pan integral, utilízala como dip para rodajas de manzana o agrégala a tallos de apio.