



# ALIMENTOS PARA LA FAMILIA

## CONSUMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE TODOS LOS COLORES

# AMAZÓNICA



¡Que increíble diversidad de alimentos locales y nutritivos!

¿Sabías qué?

El pescado es uno de los alimentos más completos y nutritivos.

Hay más de 70 especies deliciosas que se pueden comer.



**DAN ENERGÍA Y FUERZA**

**PROTEGEN CONTRA LAS ENFERMEDADES**

**HACEN CRECER**

**AGUA LIMPIA**

Fuente de carbohidratos y fibra

Fuente de proteína, vitaminas y minerales

Fuente de vitaminas y minerales

Para tomar, cocinar, lavar los alimentos y las manos