



De Semillas a Ensalada: Nutrición de Superhéroes; Poderes

Proteína

Construye y repara
tejido

Carbohidratos

Provee combustibles para las funciones del cuerpo

Vitamina A

Combate infecciones
y ayuda a la vista

Vitamina C

Combate infecciones
Cura a los huesos y heridas

Vitamina E

Sana y mantiene
la piel

Vitamina B

Ayuda alimentaria al cuerpo para utilizar
energía

Hierro

Transporta el oxígeno

Potasio

Ayuda a los nervios y
músculos

Fósforo

Construye huesos fuertes

Calcio

Construye huesos fuertes

Vitamina A

Combate las infecciones y
ayuda a la vista

Vitamina C

Combate las infecciones
Cura a los huesos y heridas