

# ¡Huevos para un futuro saludable!

¡Los huevos son realmente buenos para ti! Solo echa un vistazo a todas las vitaminas y minerales que contienen y que te ayudarán a mantenerte saludable:



## PROTEÍNA

Construye y repara los músculos



## VITAMINA D

Mantiene los huesos fuertes



## VITAMINA A

Ayuda a tu vista



## HIERRO

Te da energía



## ZINC

Te ayuda a crecer



## COLINA

Buena para tu cerebro



## CALCIO

Mantiene los dientes fuertes



## VITAMINA E

combate los gérmenes peligrosos

¡Los huevos se pueden disfrutar en **el desayuno, el almuerzo y la cena!**

¿Cuál es tu **forma preferida** de disfrutar de los huevos?



# DECORA TU PROPIO HUEVO

¡Usa colores, líneas, garabatos y formas para crear un precioso huevo!

