

BENEFICIOS DE LA

Vitamina C

La vitamina C (ácido ascórbico) es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos, como frutas cítricas, brócoli, papas y tomates.

- Actúa como antioxidante
- Produce colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización de las heridas.
- Mejora la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal



Contribuye al buen funcionamiento del sistema inmune, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y oculares.

Fuente: National Institute of Health (2019). Página Web: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-DatosEnEspañol/>

www.epsnutricion.com.mx

