

# VITAMINA C (TODO LO QUE DEBES SABER)

¿QUÉ ES? ¿CÓMO SE OBTIENE? ¿QUÉ DOSIS NECESITAMOS?

- La vitamina C es hidrosoluble.
- Su consumo nos ayuda a la producción de colágeno.
- Nos ayuda a mejorar la absorción del hierro.
- Nos ayuda a mantener un sistema inmunológico estable.

Si quieres saber más sobre la vitamina C, dar click en el video.

VER VIDEO