

HIERRO (TODO LO QUE DEBES SABER)

Respondemos a varias de las preguntas que nos han hecho en el canal, sobre la VITAMINA D.

- ¿Qué es el Hierro?
- ¿Para qué nos sirve el Hierro?
- ¿Por qué tenemos deficiencia de Hierro?
- ¿Cómo obtenemos el Hierro?
- ¿Qué alimentos contienen Hierro?
- Hierro Hemo y Hierro no Hemo
- Síntomas de Hierro

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE EL HIERRO. TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO