

LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MÁS HIERRO

¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne?

-El TOP TEN de los alimentos con más cantidad en hierro.

-¿Será verdad que la carne contiene más hierro que los vegetales?

-¿Se debe de combinar el hierro con la vitamina C?

-¿Qué cantidad de hierro necesitamos al día?

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

VER VIDEO