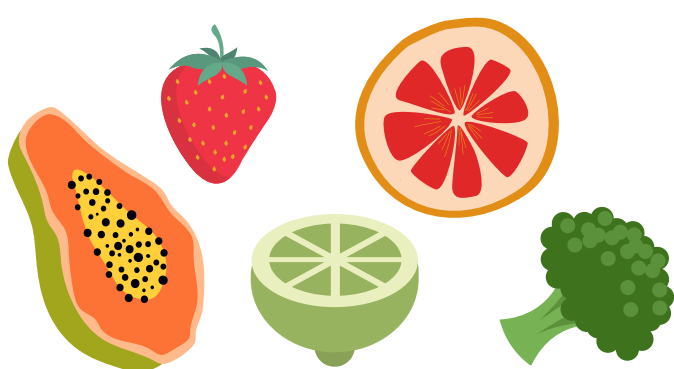


Vitaminas C, D y Zinc

VITAMINA C

Es importante para el control de infecciones y curación de heridas, además de ser un gran antioxidante.

Es necesaria para producir colágeno, una proteína que contribuye a restablecer la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.



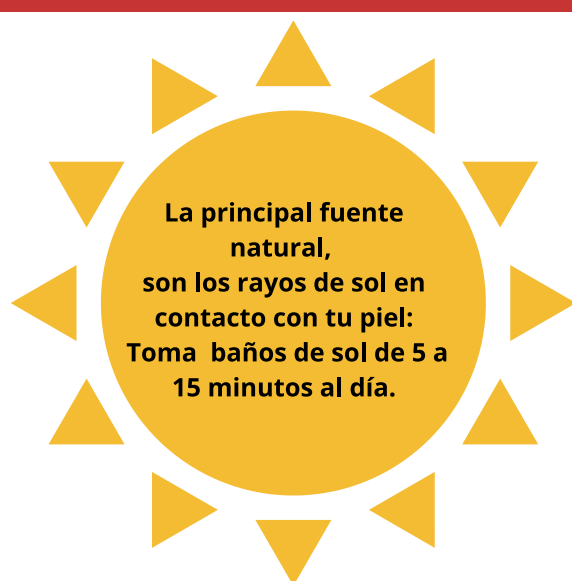
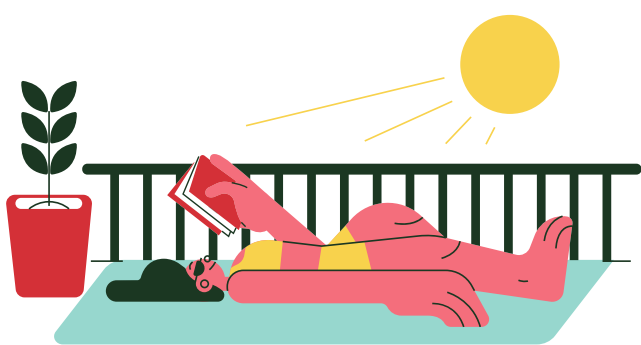
FUENTES

Fresas, melón, guayaba, naranja, toronja, limón, espárragos, papaya, papa, col, coliflor, brócoli, pimiento verde y kale.

VITAMINA D

Ayuda a mantener los huesos saludables.

Sus niveles adecuados disminuyen un 20% las fracturas y un 25% la diabetes tipo dos.



FUENTES

En muy poca cantidad: huevo, sardina e hígado de res.

Alimentos fortificados: leche, yogur y queso.

ZINC

FUNCIONES

El zinc se encuentra en las células de todo el cuerpo.

Ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y virus que invaden al cuerpo y tiene un papel importante en la cicatrización de heridas.

FUENTES

Las ostras son la mejor fuente de zinc, pero también lo encontramos en; carnes rojas, carnes de ave, frijoles, frutos secos, cereales integrales y productos lácteos.