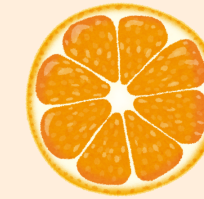


*¿Sabías que los piratas padecían habitualmente de escorbuto? Se trata de una enfermedad caracterizada por anemia, sangrado de encías, mala cicatrización de las heridas... ¡Y todo por no tomar suficiente vitamina C!*

La vitamina C es fundamental para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Participa en la formación de colágeno (esencial para la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos), favorece la cicatrización, repara y mantiene huesos, dientes y cartílagos, mejora la absorción de hierro y actúa como antioxidante. Dado que el cuerpo no la produce ni la almacena, es imprescindible incluir diariamente alimentos ricos en esta vitamina.



# VITAMINA C



*Nutriente fundamental para tu organismo*

**boyma**  
CATERING

**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional

*Recetas:*



1. Ensalada de temporada con naranja y kiwi



2. Pimiento rojo, pimiento verde, calabaza y patatas asadas



3. Tortilla de espinacas y judías blancas



4. Pimientos rojos rellenos



5. Tabulé con vinagreta de pomelo y limón



## Fuentes de vit C

Frutas: Pomelo + Kiwi + Limón + Naranja + Mandarina + Caqui



Verduras:



Contiene más vit C que una naranja



También contiene vit E y K.

• Rojas: Pimiento rojo + Tomate

• Verdes: Brócoli + Coles de Bruselas + Espinacas



La patata además de ser una fuente de hidratos de carbono también es rica en vit C.



No recomendadas en menores de 12 meses.