

¿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!

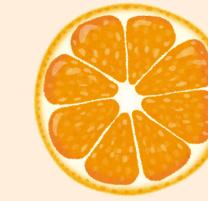
La vitamina C es fundamental para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Participa en la formación de colágeno (esencial para la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos), favorece la cicatrización, repara y mantiene huesos, dientes y cartílagos, mejora la absorción 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.

Fuentes de vit C



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

