



Vitamina C + zinc: aliados para las defensas.

El sistema inmune necesita diferentes vitaminas y minerales para funcionar correctamente. Entre ellos la vitamina c y el zinc, que trabajan en conjunto para fortalecer el organismo

¿Qué hace la vitamina c?



Contribuye a proteger las células del estrés oxidativo.



Favorece la formación de colágeno.



Apoya el funcionamiento normal del sistema inmune.

¿Qué hace el zinc?



Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune.



Participa en el crecimiento y desarrollo normal.



Ayuda al funcionamiento de múltiples procesos del organismo.

También puedes encontrar estos nutrientes en:



Cítricos



Kiwi



Brócoli



Carnes



Semillas



Legumbres

Cuidar las defensas es un trabajo de todos los días



Una buena alimentación



el descanso



la actividad física



y la hidratación

trabajan en conjunto para ayudar al organismo a mantenerse fuerte.