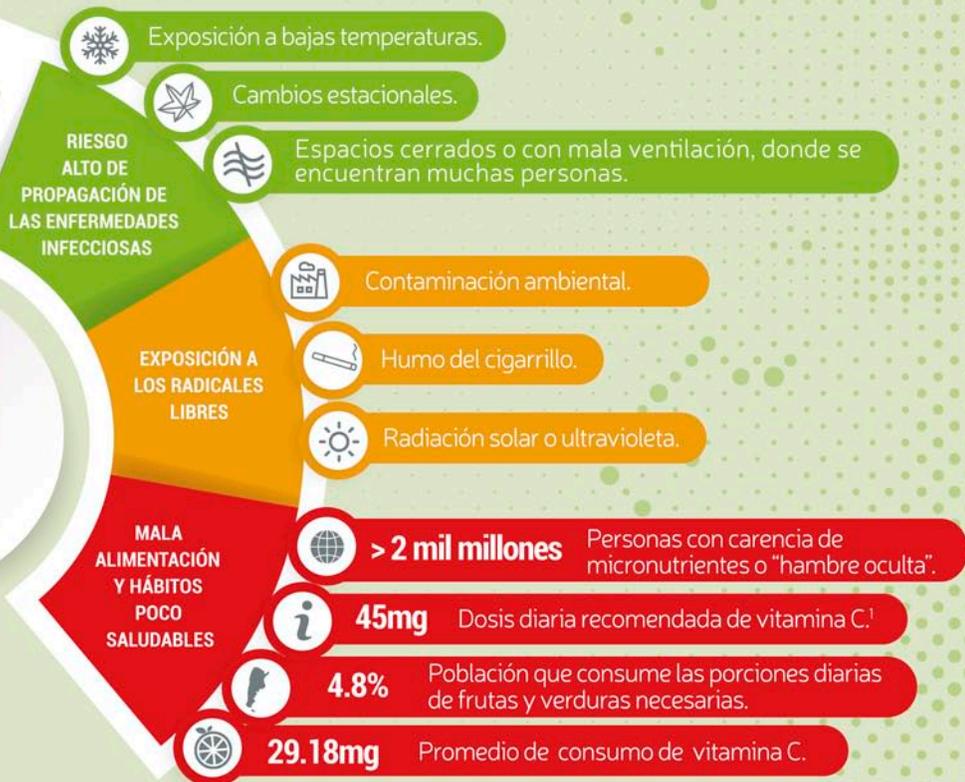


Alteraciones del sistema inmunitario

¿Qué es la vitamina C?

Es un micronutriente esencial, porque la única forma de obtenerla es mediante el consumo de frutas y verduras. Es un antioxidante que ayuda a proteger a las células y estimula al sistema inmunitario.



¿Cómo actúa la **vitamina C**?

El consumo de cantidades adecuadas de vitamina C es fundamental para el desarrollo de los glóbulos blancos, por lo que disminuye el riesgo de infecciones.³ Como las infecciones disminuyen los niveles de vitamina C,⁴ es necesario reforzar la ingesta.



Protege a la salud de la piel

- Colabora en la generación de colágeno .
- Previene el envejecimiento causado por los rayos solares.
- Evita la sequedad de la piel .
- Facilita la cicatrización de heridas.⁵



Ayuda a reducir los síntomas del resfrío común

- Tiene acción antiinflamatoria.⁶
- Disminuye la intensidad y la duración de los síntomas de los resfríos.
- Reduce el número de episodios en niños con infecciones respiratorias recurrentes.⁸



Otros beneficios para la salud

- Posee efectos antioxidantes.
- Favorece la absorción de hierro y la eliminación de colesterol.
- Es indispensable para el adecuado crecimiento, desarrollo y funcionamiento de todos los órganos.
- Ayuda a mejorar la salud bucal.⁹