

## ***Vitamina C***

La vitamina C es un antioxidante y es muy importante para la piel, huesos y tejidos conectivos. Necesaria para una mejor absorción del hierro.

### ***Listado de alimentos ricos en vit C***

#### Fruta

- Melón
- Naranja y mandarina
- Pomelo
- Kiwi
- Papaya
- Piña
- Frutos rojos: fresas, frambuesas, arándanos y moras
- Sandía
- Mango

#### Verduras

- Brócoli y coliflor
- Coles de bruselas
- Pimientos verdes y rojos
- Verduras de hoja como las espinacas, los repollos, etc
- Patatas
- Tomates

### ***Referencias bibliográficas***

Vitamina C: MedlinePlus en español. (2019). Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/vitaminc.html>