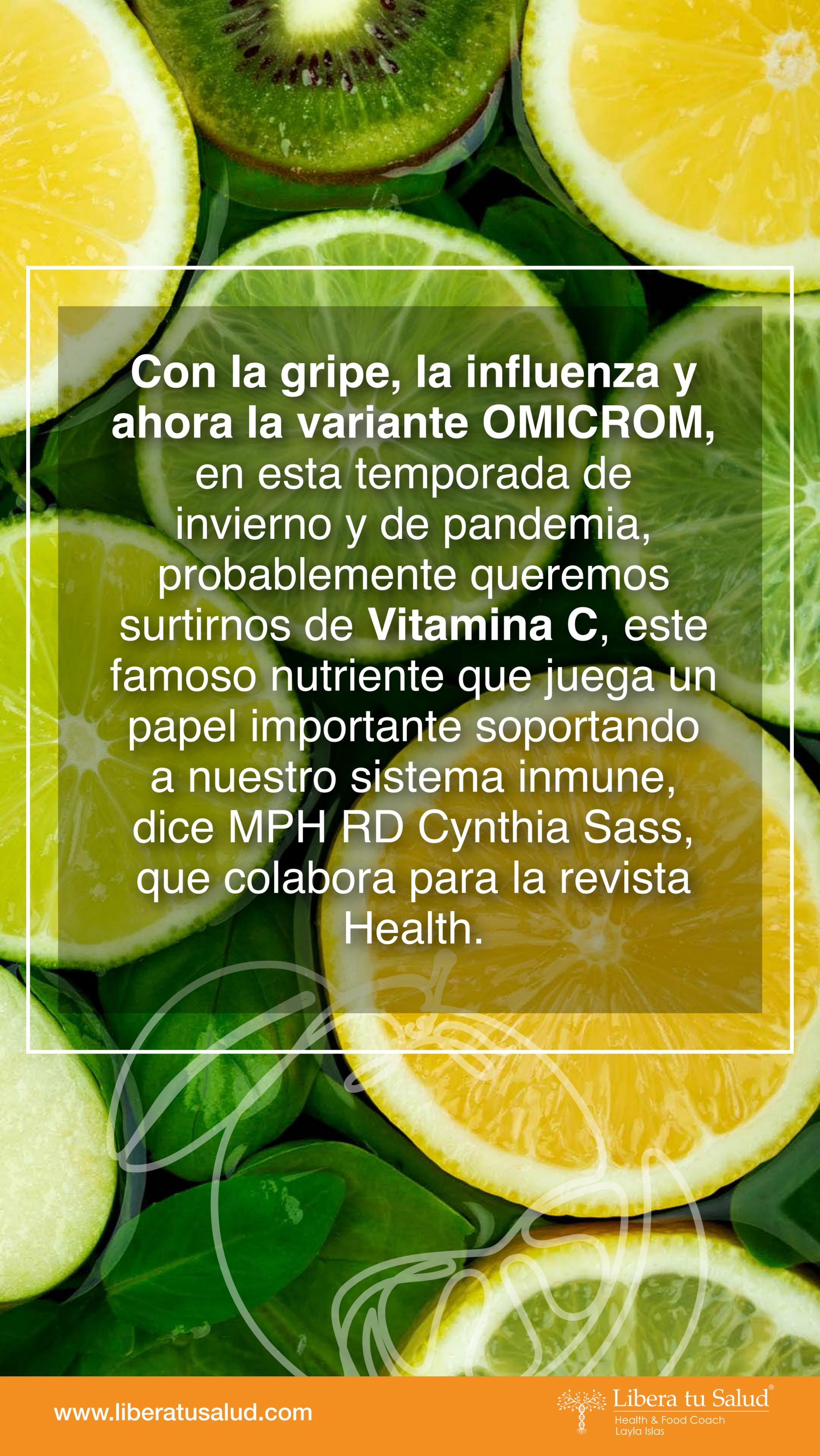


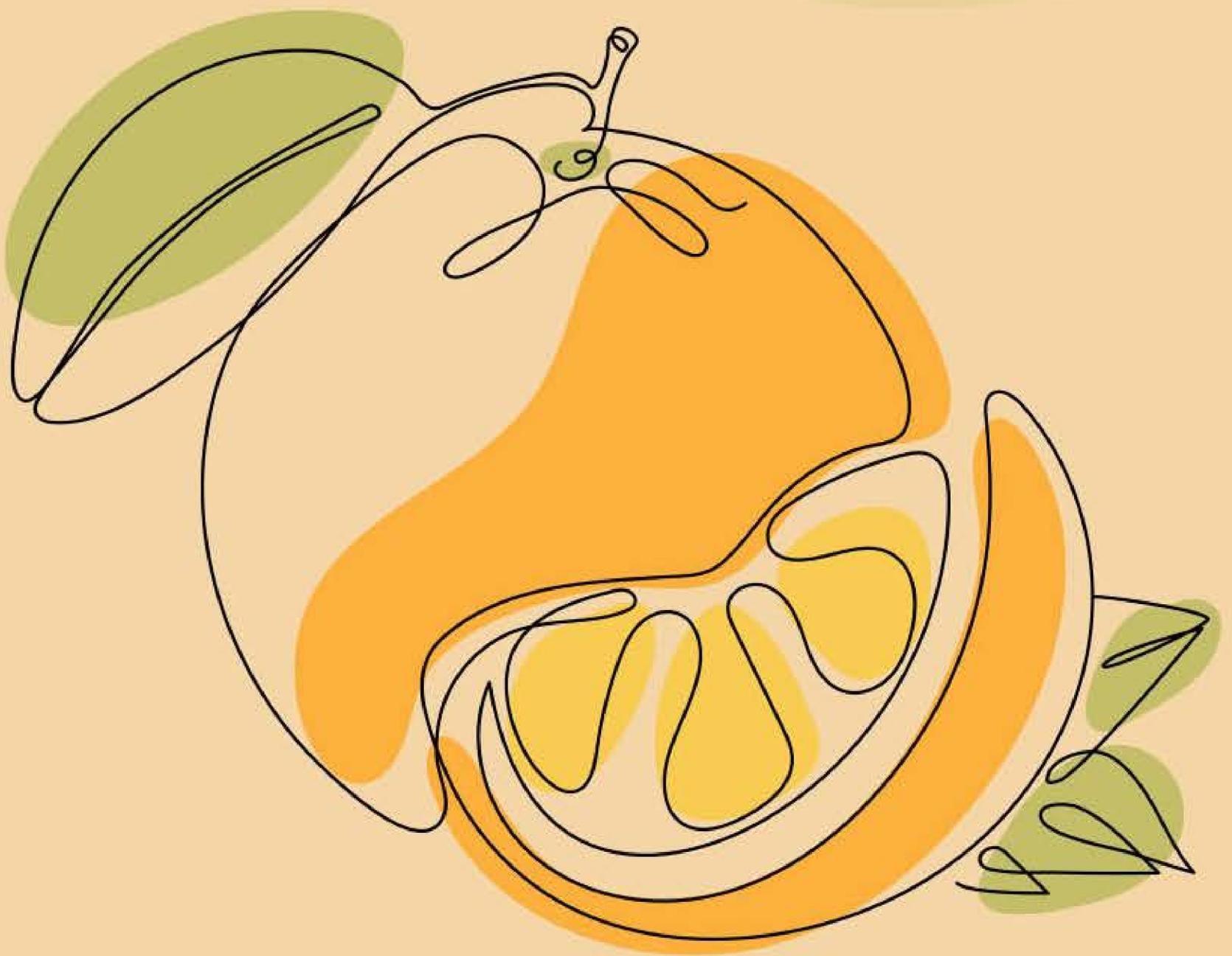


Démosle batalla  
a la gripe,  
influenza  
y Covid con la  
vitamina C



**Con la gripe, la influenza y ahora la variante OMICROM,** en esta temporada de invierno y de pandemia, probablemente queremos surtirnos de **Vitamina C**, este famoso nutriente que juega un papel importante soportando a nuestro sistema inmune, dice MPH RD Cynthia Sass, que colabora para la revista Health.

La vitamina C no puede prevenir enfermedades, sin embargo, hay estudios que demuestran que si **consumimos al menos 500 mg de este nutriente al día**, puede darle un refuerzo a tu respuesta inmune, explica Sass, pero para poder realmente **darle un boost a nuestro sistema lo ideal es tomar 1g o 1000 mg.**



Las naranjas no son nuestras únicas opciones, son una increíble fuente cuando tenemos gripe, una media naranja nos aporta hasta 70 mg de vitamina C, una taza de kiwi nos ofrece 170 mg. Aquí te enlistamos algunas opciones que te pueden ayudar a obtener este importante nutriente de los alimentos:



½ naranja aporta  
**70 mg**



½ pimiento verde  
**96 mg**



1 taza de fresas  
**89 mg**



1 taza de brócoli  
**102 mg**



1 taza de coles  
de Bruselas  
**118 mg**



½ pimiento rojo  
**152 mg**



6 oz. De jugo de tomate  
100% natural  
**128 mg**



1 taza de kiwi en  
rebanadas **170 mg**



**Libera Tu Salud se preocupa por ti y te da diferentes opciones, para que tomes decisiones informadas.**

**Si quieres saber más sobre el tema, en nuestra herramienta “Conoce más” encontrarás el artículo “Cómo funciona nuestro sistema inmune”.**