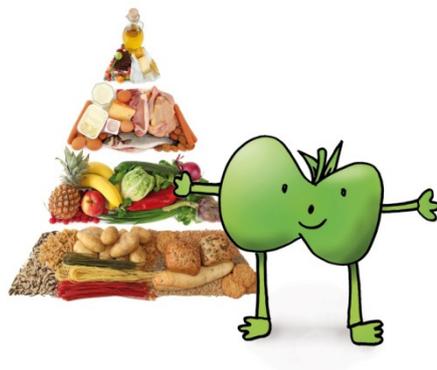
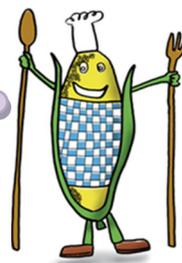


Durante la etapa de crecimiento, el hierro, junto con otros minerales, es fundamental para un desarrollo adecuado. Entre otras funciones, el hierro es necesario para el transporte de oxígeno en la sangre e influye directamente en la capacidad de aprendizaje



Sabías que: Las legumbres, y las carnes rojas son fuente importante de hierro

Y que la vitamina C (presente en frutas cítricas) favorece la absorción de hierro en nuestro cuerpo



Ausolan recomienda el consumo de una fruta cítrica tras la ingesta de un alimento rico en hierro.