

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > El Hierro y la Vitamina C

Comparte esto

X



El Hierro y la Vitamina C

PARA QUE SIRVE: Es de suma importancia para el sistema inmune, colabora a mantener una normal función cognitiva y ayuda a la formación de la sangre.

<https://www.momandme.nestle.com/el-hierro-y-la-vitamina-c> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



El Hierro y la Vitamina C

PARA QUE SIRVE: Es de suma importancia para el sistema inmune, colabora a mantener una normal función cognitiva y ayuda a la formación de la sangre.

Martes, Noviembre 24th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

EL HIERRO

FUNCIÓN MÁS IMPORTANTE: Refuerza el sistema inmune.

Es vital para la fabricación de hemoglobina que transporta **el oxígeno en la sangre**.

Al nacer, el bebé cuenta con **una buena reserva de hierro**, que durante el embarazo, fue proporcionada por la sangre de su madre. La reserva **empieza a agotarse** y debe ser renovada a partir de los 4-6 meses. A partir de los 4-6 meses, esa reserva **empieza a agotarse** y debe renovarse.

LA VITAMINA C

FUNCIÓN MÁS IMPORTANTE: Es una pareja eficaz, junto con el hierro, una pareja eficaz

Protege mejor al pequeño **complementándose** con el hierro. Favoreciendo en **la absorción del hierro** que proviene de los alimentos por parte del intestino y permitiendo un total desempeño de su función.

Es un antioxidante que **mantiene saludable al sistema inmune** y protege de la oxidación a las células.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/el-hierro-y-la-vitamina-c>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/el-hierro-y-la-vitamina-c>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-hierro-y-la-vitamina-c&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/el_hierro_y_la_vitamina_c
Hierro y la Vitamina C

[3] <https://twitter.com/share?text=El%20Hierro%20y%20la%20Vitamina%20C%20&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/el-hierro-y-la-vitamina-c>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/el-hierro-y-la-vitamina-c>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/4616>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>