

## **LA VITAMINA C**

La vitamina C o ácido ascórbico es un antioxidante natural y participa como cofactor de varias reacciones enzimáticas vitales para nuestro organismo.

Ayuda al desarrollo de huesos, cartílagos, a la absorción del hierro, al crecimiento y reparación del tejido conectivo normal (piel más suave), a la producción de colágeno, y cicatrización de heridas. También resulta, esta vitamina, un factor potenciador para el sistema inmune, por lo tanto, previene y ayuda a curar las infecciones de tipo bacteriano y viral como resfríos, gripes, catarros y estados febriles. Posee una acción antioxidante celular en la prevención contra el envejecimiento.

Su carencia puede ocasionar algunos síntomas como tener poca resistencia a las enfermedades infecciosas tales como resfríos, anemias y encías sangrantes, vasos sanguíneos débiles y/o problemas cutáneos, y su mayor déficit, ocasiona escorbuto (de ahí el nombre del ácido).

Se ha afirmado que las personas que consumen dietas ricas en ácido ascórbico de fuentes naturales como frutas y vegetales, tienen menor mortalidad y menor cantidad de enfermedades crónicas. No obstante, no es recomendable consumir cantidades superiores a las sugeridas por los organismos de salud.

Si bien, la intoxicación por vitamina C es poco frecuente, ya que es una vitamina hidrosoluble, ésta no puede ser almacenada en el cuerpo y su exceso se elimina por orina. Tampoco es justificado su consumo artificial ya que se puede cubrir la necesidad diaria en forma natural, fácilmente.

Entonces: ¿qué alimentos deberíamos incorporar a la dieta diaria?

Durante el día se recomienda el consumo de por lo menos 1 fruta cítrica que puede ser naranja, pomelo, mandarina, limón o el kiwi que aporta 5 veces más que el contenido de Vitamina C de una naranja,

También se pueden considerar de buen aporte vitamínico, las siguientes verduras: tomates, ají morrón, el perejil fresco, el brócoli, los repollito de Bruselas y el repollo.

La incorporación de vitamina C a través de la ingesta de frutas y verduras crudas es lo recomendable, ya que la acción del calor la destruye.

Por lo tanto el consumo diario de frutas y verduras ricas en vitamina C, puede mantener tu cuerpo más sano, más fuerte y más joven. Inclúilas en tu dieta habitual.

***Lic. Andrea F. Levy***

NUTRICIONISTA – UBA  
MN: 2137  
[andreaflvey@gmail.com](mailto:andreaflvey@gmail.com)