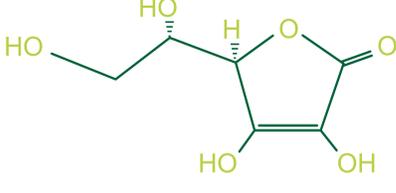


LA Vitamina C,

LA GRAN ALIADA PARA NUESTRAS DEFENSAS

¿QUÉ ES LA VITAMINA C?



También conocida como **ácido ascórbico**:

- Es un nutriente soluble en agua.
- Es una **vitamina esencial** que nuestro cuerpo no puede producir por lo que debe ingerirse en la dieta.
- Se encuentra de forma natural en **verduras y frutas**.

¿CUÁL ES LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINA C?

EDAD	HOMBRES	MUJERES	EMBARAZO	LACTANCIA
0-6 meses	40 mg	40 mg		
7-12 meses	50 mg	50 mg		
1-3 años	15 mg	15 mg		
4-8 años	25 mg	25 mg		
9-13 años	45 mg	45 mg		
14-18 años	75 mg	65 mg	80 mg	115 mg
19+ años	90 mg	75 mg	85 mg	120 mg

Los fumadores necesitan 35 mg/día extra de vitamina C

VITAMINA C EN LOS ALIMENTOS

FRUTAS:

Kiwi Zespri™ SunGold 161,3 mg*	Kiwi Zespri™ Green 85,1 mg	Papaya 60,9 mg	Naranja 48,4 mg	Fresas 45,6 mg	Piña 25 mg

VERDURAS:

Pimiento rojo 139 mg*	Perejil 133 mg	Kale 120 mg	Brócoli 110 mg	Col de Bruselas 85 mg	Tomate 13,7 mg

*Cantidad de vitamina C por 100 gramos del alimento

FUNCIONES DE LA VITAMINA C SOBRE EL SISTEMA INMUNITARIO

Refuerza nuestras defensas

- Ayuda a producir glóbulos blancos que nos ayudan a protegernos frente a las infecciones.
- Contribuye a formar parte de la barrera la piel, la primera y mejor defensa frente a las agresiones externas.

Contribuye a la curación de heridas

- Contribuye a la cicatrización de las heridas.
- Favorece la regeneración de colágeno.

Es un antioxidante natural muy potente, que contribuye a la protección de las células frente a los daños que causan los radicales libres.

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio intenso y después de éste.

CÓMO COCINAR Y APROVECHAR AL MÁXIMO LA VITAMINA C DE LOS ALIMENTOS

• La vitamina C que contiene las frutas y las verduras son muy **sensibles ante el calor**, el **agua**, la **luz** o el **aire**.

• Se recomienda:

- ✓ Siempre que sea posible **no quitarles la piel**, ya que se acumula la mayor concentración de vitaminas.
- ✓ **Consumirlas al momento**, cuando los cortamos o si los pelamos.
- ✓ El **lavado de los vegetales y fruta debe ser suave**.
- ✓ **Cortar los alimentos justo antes de consumirlos o cocinarlos**
- ✓ Ranking de las **mejores maneras de cocinar** para mejorar la asimilación de Vitamina C:



Para asegurar una ingesta adecuada de Vitamina C se recomienda el consumo de al menos de 5 raciones de frutas y verduras (3 frutas y 2 de verduras)