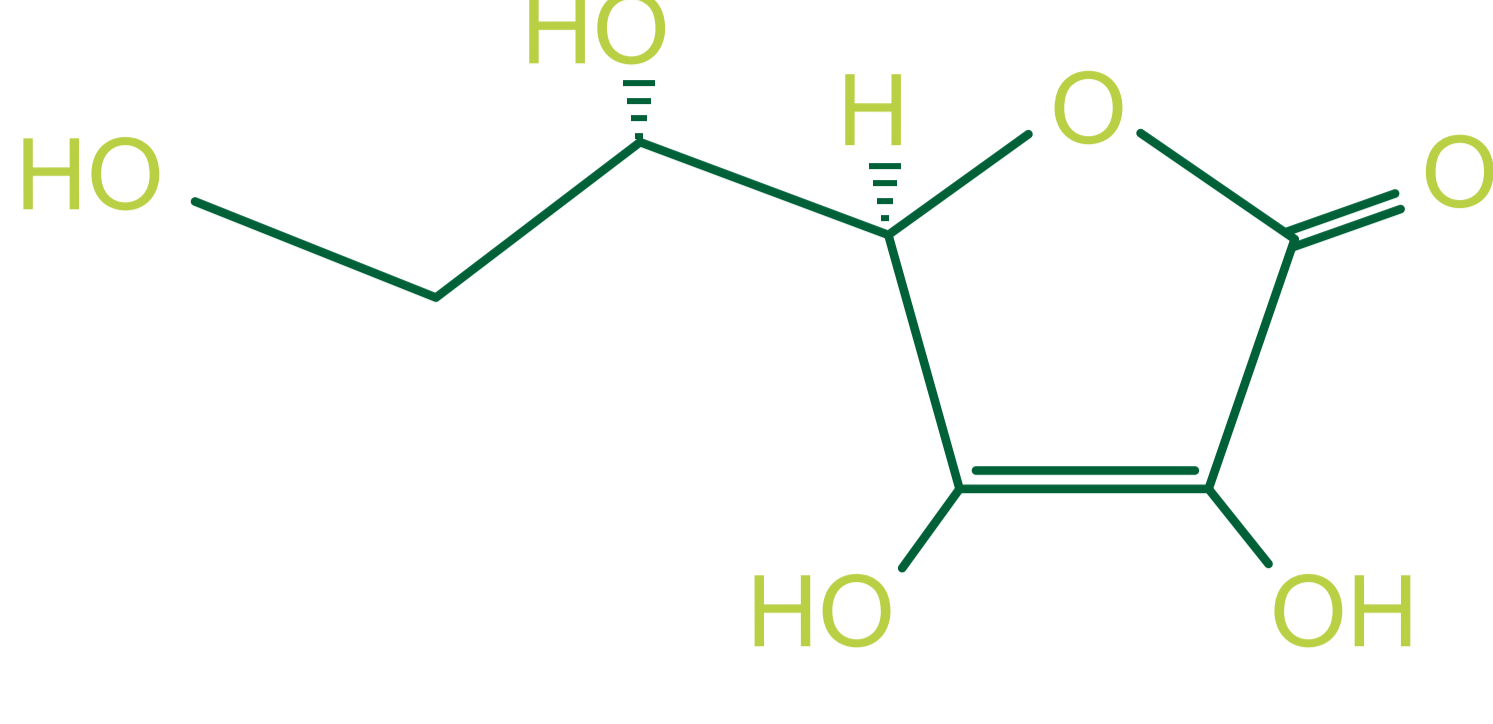


LA Vitamina C

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:

| | | |
|-------------|-----------------------|---------|
| | | |
| En crudo | Microondas y al vapor | Wok |
| | | |
| Olla exprés | Horno y en guiso | Hervido |

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)