

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA C ES UNA VITAMINA HIDROSOLUBLE, ESENCIAL PARA MUCHAS FUNCIONES CORPORALES, COMO LA SÍNTESIS DE COLÁGENO, LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS Y LA ABSORCIÓN DEL HIERRO. ADEMÁS ACTÚA COMO UN POTENTE ANTIOXIDANTE.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO: AYUDA AL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LAS CÉLULAS INMUNITARIAS Y MEJORA LA DEFENSA CONTRA INFECCIONES.
- SÍNTESIS DE COLÁGENO: ES FUNDAMENTAL PARA MANTENER LA SALUD DE LA PIEL, LOS VASOS SANGUÍNEOS, LOS CARTÍLAGOS Y LOS HUESOS.
- FAVORECE LA ABSORCIÓN DE HIERRO: ESPECIALMENTE DEL HIERRO NO HEMO, POR LO QUE ES CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE LA ANEMIA.
- ACCIÓN ANTIOXIDANTE: NEUTRALIZA RADICALES LIBRES, REDUCIENDO EL ENVEJECIMIENTO CELULAR Y EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.
- MEJORA LA CICATRIZACIÓN: SU PARTICIPACIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO LA CONVIERTE EN UN ELEMENTO CRUCIAL PARA LA RECUPERACIÓN DE HERIDAS.

DÉFICIT

- ENCÍAS SANGRANTES
- FATIGA
- DEBILIDAD MUSCULAR
- ANEMIA
- CICATRIZACIÓN LENTA
- EN CASOS SEVEROS, ESCORBUTO, UNA ENFERMEDAD CASI ERRADICADA, PERO GRAVE SI NO SE TRATA

FUENTES ALIMENTARIAS

- **FRUTAS:** NARANJA, KIWI, FRESA, PAPAYA, MANGO, PIÑA, GUAYABA, LIMÓN...
- **VERDURAS:** PIMIENTO, BRÓCOLI, COL, ESPINACAS, PEREJIL, TOMATE, COLES DE BRUSELAS...

CONSEJOS PRÁCTICOS

- **CONSUMIR CRUDO CUANDO SEA POSIBLE:** LA VITAMINA C ES SENSIBLE AL CALOR, POR LO QUE ES MEJOR COMER FRUTAS Y ALGUNAS VERDURAS SIN COCINAR.
- **EVITAR LA SOBRECOCIÓN:** COCINAR AL VAPOR O USAR MÉTODOS DE COCCIÓN RÁPIDOS AYUDA A RETENER MEJOR LA VITAMINA C.
- **CONSERVAR BIEN LOS ALIMENTOS:** EVITAR EXPONER FRUTAS Y VERDURAS A LA LUZ O AL AIRE DURANTE MUCHO TIEMPO, YA QUE PUEDE DEGRADARSE LA VITAMINA.
- **CONSUMIR PRONTO TRAS EL CORTE:** UNA VEZ PELADAS O CORTADAS, LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN CONSUMIRSE PRONTO PARA CONSERVAR LA MAYOR CANTIDAD DE VITAMINA POSIBLE.