

La vitamina C, una aliada en el invierno

Su nombre químico es "ácido ascórbico".

La vitamina C, está muy asociada como "preventivo" para los resfríos pero, si bien esto es real, ya que aumenta la resistencia a las infecciones, no es su única virtud. Dentro de las vitales funciones que cumple en nuestro organismo, podemos citar:

- Favorece la absorción del hierro no hem (que es el hierro que se encuentra en los vegetales, cereales y legumbres), ver artículo "anemia y fortificación de harina de trigo"
- participa en la cicatrización de las heridas, fracturas, contusiones, hemorragias y encías sangrantes,
- actúa como antioxidante,
- aumenta la resistencia a las infecciones,
- protege la función pulmonar.
- Su deficiencia genera escorbuto y litiasis biliar.

Si bien es una vitamina hidrosoluble y, como tal, se excreta a través de la orina, su excesivo consumo (sobre todo a través de suplementos nutricionales) puede generar diarrea, anemia hemolítica y retención de los depósitos de hierro.

Ahora bien, ¿en qué alimentos encontramos esta vitamina? La encontramos en frutas cítricas (naranja, mandarina, pomelo, limón), melón, fresas, ananá, papas, tomate, kiwi, coles (coliflor, repollo, repollito de Bruselas), tomate, etc.

Pero cuidado, la vitamina C es de rápida oxidación, por lo tanto, debemos evitar exponerla al aire, al calor y al agua.

Consejos para aprovechar al máximo la vitamina C:

- Si exprime un jugo de naranja u otro cítrico deberá tratar de consumirlo lo antes posible.
- La cocción de los alimentos que la contengan debe ser corta y con la menor cantidad de agua posible: los mejores métodos son al microondas y al vapor!!
- Las frutas y verduras enlatadas ya han perdido gran cantidad de esta vitamina.
- En el caso de los productos deshidratados pasa lo mismo que con las verduras y frutas envasadas o enlatadas.
- Conserve los alimentos fuentes de vitamina C en recipientes oscuros y a temperaturas bajas.
- Prefiera los alimentos crudos a los cocidos.
- La cantidad de vitamina C que necesitamos por día va a variar de acuerdo al sexo, edad, actividad física, etc. Observe la siguiente tabla:
-

Edad	Mujeres	Varones
19 años en adelante	75 mg / día	90 mg / día
Embarazo 14 - 18 años	80 mg / día	
Embarazo 19 años en adelante	85 mg / día	
Lactancia 14 - 18 años	115 mg / día	
Lactancia 19 años en adelante	120 mg / día	

Fuente: DRIs (Dietary References Intakes) Food and Nutrition Board - Institute of Medicine - 2001

"¿Cómo puede cubrir a través la alimentación la cantidad de vitamina C que necesito por día?"

Es una pregunta muy frecuente, en la tabla que presentamos a continuación, verá la cantidad de vitamina C que aportan algunos alimentos:

Alimento	Porción	Mg de vitamina C
Kiwi	1 unidad	74
Jugo de naranja fresco	1 vaso	124
Naranja	1 unidad	70
Limón	1 unidad	31
Coliflor	1 taza tipo té	70
Papa	1 unidad mediana	26

Para ser más prácticos, acá le presentamos algunos ejemplos para cubrir la recomendación diaria de dicha vitamina para un adulto sano (75 mg/día):

Opción N° 1

1 naranja fresca + 1 papa mediana

Opción N° 2

1 vaso de jugo de naranja fresco

Opción N° 3

1 taza de coliflor con limón

Opción N° 4

1 kiwi

Recuerde que es cuestión de ser original en la elaboración de la comida y que debe ir rotando los alimentos para así obtener el mayor beneficio a través de su alimentación.