

VITAMINA C

Grupo Nutrición Clínica SEFH



¿QUÉ ES LA VITAMINA C?

La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

El cuerpo necesita vitamina C para producir colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización de las heridas. La vitamina C también mejora la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra las infecciones.

¿CUÁNTA VITAMINA C NECESITO?

La cantidad de vitamina C diaria que se necesita depende de la edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina C, expresadas en miligramos (mg), que se recomiendan para las personas de diferentes edades son las siguientes:

	Bebés hasta los 6 meses de edad	40 mg
	Bebés de 7 a 12 meses de edad	50 mg
	Niños de 1 a 3 años de edad	15 mg
	Niños de 4 a 8 años de edad	25 mg
	Niños de 9 a 13 años de edad	45 mg
	Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	75 mg
	Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	65 mg
	Adultos (hombres)	90 mg
	Adultos (mujeres)	75 mg
	Mujeres embarazadas	85 mg
	Mujeres en período de lactancia	120 mg

¿QUÉ ALIMENTOS SON FUENTE DE VITAMINA C?

Las frutas y verduras son las mejores fuentes de vitamina C. Para ingerir las cantidades recomendadas de vitamina C, se aconseja consumir alimentos variados como:



Frutas cítricas:
naranjas, pomelos, kiwi.



Otras frutas y verduras:
brócoli, fresas, melón, tomates



Algunos alimentos y bebidas fortificadas con vitamina C. Es necesario leer la etiqueta del producto para saber si un alimento contiene vitamina C agregada.

¿QUÉ TIPOS DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS DE VITAMINA C EXISTEN?



La mayoría de los suplementos multivitamínicos contienen vitamina C. Además, esta vitamina se consigue sola, como suplemento dietético o combinada con otros nutrientes.

En general, la vitamina C presente en los suplementos dietéticos se encuentra en forma de ácido ascórbico, pero algunos suplementos contienen otras formas, como ascorbato de sodio, ascorbato de calcio, otros ascorbatos minerales y ácido ascórbico con bioflavonoides.



Los estudios científicos no han demostrado que ninguna forma de vitamina C sea más eficaz que otras.



El consumo de vitamina C en concentraciones demasiado elevadas puede causar diarrea, náuseas y cólicos estomacales.

Se debe tener precaución con los suplementos dietéticos de vitamina C ya que pueden interactuar con otros medicamentos.