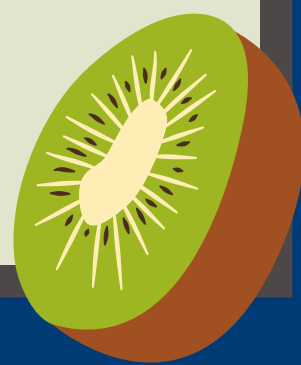
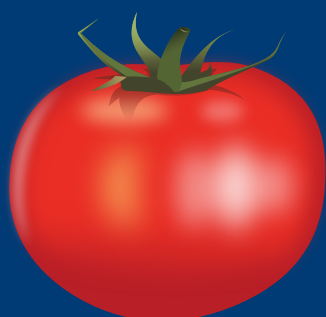




ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C)

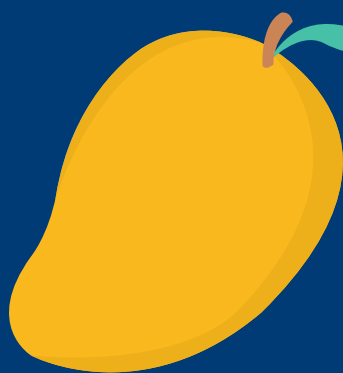


FUNCIONES



- Participa en funciones celulares
- Ayuda a cicatrización de heridas
- Actividad antioxidante
- Facilita la absorción del hierro
- Ayuda al sistema inmunitario

Vitamina C en los alimentos



En general la encontramos en frutas cítricas, papas y verduras verdes.

Principales contribuyentes:

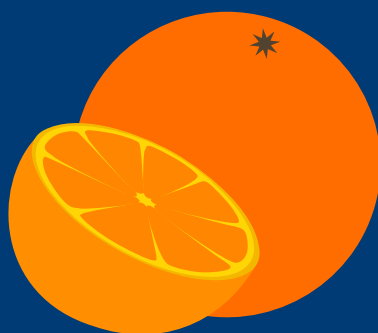
- Naranja
- Toronja
- Jitomate
- Tangerina
- Papas

En la cocina



La vitamina C se pierde con facilidad en los procesos y en el cocimiento, generalmente es muy inestable cuando está en contacto con el calor, el hierro, el cobre y el oxígeno.

Así que si sueles hacerte jugo de naranja y tomarlo una hora más tarde, no estas tomando nada de vitamina, únicamente fibra (si no lo colaste) y el azúcar de la fruta.



Deficiencia

Cuando hay una deficiencia de vitamina C, se presente el Escorbuto, con síntomas como:

- Leve: fatiga, hemorragias puntiformes (puntitos rojos en brazos y piernas), hemorragias en encías, deterioro de la cicatrización, dolor óseo, fracturas y diarrea.
- Avanzado: problemas psicológicos como depresión.



Referencias:

Wardlaw G., et al. Perspectivas en Nutrición. Cap. 10; Editorial McGraw Hill, 6ta edición; 2005.

Hamid S. Intestinal absorption of water-soluble vitamins in health and disease. Bioche J; 2011, 437(3):357-372
doi:10.1042/BJ20110326.

Elaborado por: Mtra. Gabriela A. Galán Ramírez, Unidad de Investigación de Enfermedades Mebabólicas (UIEM-INCMNSZ)