

Vitamina C: funciones en el organismo y fuentes alimentarias

Salmerón Campos, Rosa María

2020-10-07

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4761>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

VITAMINA C: Funciones en el organismo y fuentes alimentarias

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “El Popular”, el 07 de octubre del 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202010140957042892>

La Vitamina C también denominada ácido ascórbico es una vitamina hidrosoluble (soluble en agua). Nuestro organismo es incapaz de producirla por sí mismo y tampoco la almacena, es por ello que debemos ingerirla a través de los alimentos o de suplementos alimenticios.

Dentro de sus funciones más importantes se encuentran: el crecimiento, reparación de tejidos, producción de colágeno, cicatrización, favorece la absorción del hierro que proviene de fuentes vegetales; también actúa como antioxidante, protegiendo a las células contra los daños causados por los radicales libres y contribuye en el buen funcionamiento del sistema inmune, protegiendo a nuestro organismo contra las enfermedades; de igual forma, ayuda a mantener dientes y huesos sanos.

Algunas investigaciones han reportado que existe una conexión entre la Vitamina C y el estado de ánimo. En otras se reporta que es posible que ayude en la prevención y tratamiento del cáncer y que disminuya el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular. También se ha estudiado su posible influencia

en el retraso de la progresión de la degeneración macular, un trastorno de la visión en personas de edad avanzada.

Contrario a lo que se cree, la Vitamina C no reduce el riesgo de contraer el resfriado común y tampoco funciona como medicamento para curarlo (pensando en que tomes un suplemento de Vitamina C ya iniciado el resfriado). No obstante, puede contribuir a que los resfriados sean ligeramente más cortos o los síntomas que se presentan sean más leves.

De acuerdo con las Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana, de Bourges y colaboradores, la ingesta diaria recomendada (IDR) de Vitamina C, en hombres adultos es de 84 mg y en mujeres adultas es de 75 mg. Estos valores son diferentes en la población infantil, adultos mayores y mujeres embarazadas, tal y como se observa en la siguiente tabla. Es importante considerar que las personas que fuman, tienen requerimientos mayores de esta vitamina.

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada (IDR) de Vitamina C para la población mexicana

Referencia: Bourges R.H., Casanueva E., Rosado J.L. 2008. Recomendaciones de Ingestión de nutrientes para la población mexicana. Bases fisiológicas. Tomo 2. Editorial Médica Panamericana. México

Además del famoso jugo de naranja, otras frutas y verduras contienen Vitamina C de forma natural (incluso más que el mismo jugo mencionado). Los cereales y otros alimentos también pueden contener Vitamina C, pero porque

están enriquecidos o fortificados con este componente. En este caso, conviene revisar las etiquetas nutrimentales de los productos.

Ejemplos de frutas y verduras que son fuente importante de Vitamina C: melón, naranja, mandarina, toronja, limón, kiwi, mango, papaya, piña, fresas, frambuesas, moras, arándanos, sandía, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, perejil, pimientos rojos y verdes, espinacas, acelgas, col, papa, jitomates, tomates. El contenido de Vitamina C en 100 g de alimento se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla 2. Contenido de Vitamina C en 100 g de alimento

| Alimento (100 g) | Contenido de Vitamina C (mg) |
|-----------------------------|---|
| Perejil | 232.6 |
| Guayaba | 223.2 |
| Guanábana | 140.7 |
| Coles de Bruselas | 139.4 |
| Coliflor | 126.5 |
| Brócoli | 89.2 |
| Pimiento morrón | 80.4 |
| Fresas | 79.7 |
| Mango | 60.8 |
| Col morada | 58.9 |
| Naranja | 49.1 |
| Jugo de naranja | 42.9 |
| Berros | 41.7 |
| Papaya | 40.0 |
| Limón | 38.5 |
| Durazno | 38.2 |
| Col | 37.8 |
| Piña | 35.8 |

Cabe mencionar que la Vitamina C contenida en los alimentos es sensible al calor o puede perderse si el alimento ha estado almacenado durante mucho tiempo. Por lo tanto, se recomienda no cocinar por periodos prolongados los alimentos que la contienen, para evitar su pérdida. Si revisamos nuevamente la lista, podemos identificar que la mayoría de los alimentos no requieren someterse a algún proceso de cocción; en caso que sea necesario, la cocción al vapor sería la más conveniente.

Si llevas una dieta variada, rica en frutas y verduras, seguramente que estarás cubriendo tus requerimientos de Vitamina C al día.

NOTA: Artículo elaborado con información de la Academy of Nutrition and Dietetics de los Estados Unidos de América, National Institutes of Health de los Estados Unidos de América, la Clínica Mayo y las Tablas de Composición de Alimentos y Productos Alimenticios del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.