



Vitamina C



Descripción general

Este es un nutriente sin el cual no podemos vivir. La vitamina C ayuda a generar tejidos conectivos como el cartílago y el colágeno. Se utiliza para formar músculos y vasos sanguíneos. También ayuda en la absorción del hierro.

¿Cómo se obtiene?

Nuestro cuerpo no puede producir la vitamina C que necesitamos. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes? Se encuentra en los cítricos, como las naranjas y las toronjas. Se puede obtener comiendo la fruta o bebiendo su jugo. Está presente en las fresas y los kiwis. Se encuentra en los pimientos, el brócoli y las espinacas. También está en los tomates, las papas y muchas otras verduras.

Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? Además de ayudar a generar tejidos sanos, la vitamina C desempeña otra función clave. Es un antioxidante. Ayuda a proteger las células del cuerpo de las moléculas denominadas "radicales libres", que posiblemente desempeñen un papel en afecciones como el cáncer y las enfermedades cardíacas. Una dieta rica en vitamina C contribuye a prevenir estas enfermedades. Se necesitan más estudios.

Cuando no obtenemos lo suficiente

¿Qué sucede si no se obtiene suficiente vitamina C? Bueno, esto no es común, pero puede suceder. Y si se prolonga mucho, la falta de vitamina C conduce a una enfermedad que llamamos "escorbuto". Esta produce encías sangrantes, hematomas, agotamiento y otros problemas graves.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña la vitamina C en su salud, hable con su médico.