

# BENEFICIOS DE LA VITAMINA C

La vitamina C (ácido ascórbico) es un nutriente que el cuerpo necesita para formar vasos sanguíneos, cartílagos, músculos y colágeno en los huesos. La vitamina C también es vital para el proceso de curación del cuerpo

## ¿Qué es la Vitamina C?

La vitamina C es un antioxidante que ayuda a proteger las células contra los efectos de los radicales libres, moléculas que se producen cuando su cuerpo descompone los alimentos o está expuesto al humo del tabaco y a la radiación del sol, rayos X u otras fuentes.

La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina C con una dieta balanceada. La deficiencia de vitamina C es más probable en personas que:

- Fuman o están expuestos a humo de segundo mano
- Tienen ciertas afecciones gastrointestinales o ciertos tipos de cáncer
- Tienen una dieta limitada que no incluya regularmente frutas y verduras.

La deficiencia grave de vitamina C puede provocar una enfermedad llamada escorbuto, que causa anemia, sangrado de encías, hematomas y mala cicatrización de las heridas.

## Maneras de Incorporar Vitamina C

- Agregue espinacas salteadas y otras verduras a las tortillas y los huevos.
- Coma frutas y verduras frescas como botana
- Prepare batidos con fruta congelada.
- Coma antojos ricos en vitamina C, como fruta en rodajas, en el almuerzo o la cena

**Los alimentos ricos en vitamina C ayudan a nuestro cuerpo a absorber el hierro de los cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y verduras.**

## ¿Qué Alimentos Tienen Mucha Vitamina C?

La vitamina C es un nutriente esencial, lo que significa que el cuerpo la necesita, pero no puede producirla por sí solo. Por lo tanto, es necesario obtenerla de los alimentos que consume, en concreto, frutas y verduras.

¡Los siguientes alimentos contienen mucha vitamina C!

- Citricos
  - naranjas, toronjas, limones (verdes y amarillos)
- Verduras crucíferas
  - Brócoli
  - Col rizada
  - Coles de Bruselas
  - Col lombarda
  - Coliflor
- Papas blancas
- Pimientos morrones
- Fresas
- Papaya
- Guayaba
- Melón
- Jitomates
- Kiwi



**No se recomienda beber jugo de fruta como fuente de vitamina C. Tiene un alto contenido de azúcar y no aporta el beneficio de la fibra.**



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluyendo la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidad que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, audio, lenguaje de señas americano) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el denunciante debe completar el Formulario AD-3027, Formulario de Queja por Discriminación en el Programa del USDA, que puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/AD-3027-Formulario-de-Queja-por-Discriminacion-en-el-Programa-del-USDA.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe incluir el nombre, la dirección, el número de teléfono del denunciante, así como una descripción por escrito de la presunta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ACDC) sobre la naturaleza y la fecha de la presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 o la carta deben enviarse al USDA por: (1) correo postal, Departamento de Agricultura de los EE. UU., Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; o (2) fax: (833) 256-1655 o (202) 690-7442; (3) o correo electrónico: [propi@usda.gov](mailto:propi@usda.gov).