



PRIMARY YEARS  
PROGRAMME- IB  
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

## IMPORTANCIA DE LA VITAMINA C EN NUESTRO CUERPO

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 libre, éstos son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energía.

Las personas también están expuestas a los radicales libres presentes en el ambiente por el humo del cigarrillo, la contaminación del aire y la radiación solar ultravioleta. Además, el cuerpo necesita vitamina C para producir colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización de las heridas, así como 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 enfermedades.

### PARA QUÉ SIRVE LA VITAMINA C

- Ayuda a la cicatrización de heridas, quemaduras y encías sangrantes.
- Favorece la absorción del hierro.



## CONTINUACIÓN

- Es un ingrediente de gran utilidad en los tratamientos de úlceras del estómago, infecciones o trastornos del aprendizaje.
- Previene la arterioesclerosis, la osteoartritis o la pre-eclampsia en el embarazo.
- Reduce también las probabilidades de formación de agentes cancerígenos.
- Protege de la oxidación y el envejecimiento.
- Su poder antioxidante actúa contra los radicales libres.

### ¿QUÉ PASA CUANDO HAY DÉFICIT DE VITAMINA C?

La escasez de esta vitamina produce varios síntomas relacionados con una sensación de malestar: dolor e inflamación de las articulaciones, debilidad muscular, cansancio, cambios de humor, gingivitis (inflamación y sangrado de las encías), mala cicatrización de las heridas, hematomas y pérdida del apetito.

Si esta situación se prolonga puede conducir al desarrollo del



escorbuto, enfermedad que se caracteriza por los síntomas anteriores, aunque también se produce anemia y depresión.

### FUENTES PRINCIPALES DE ESTE NUTRIENTE

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

- Frutas cítricas (por ejemplo: naranjas, toronjas y kiwi), así como pimientos rojos y verdes.
- Otras frutas y verduras, como brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates.



Esta vitamina es muy delicada: se deteriora por la acción de la luz y de las altas temperaturas y además se disuelve en el agua de cocción. Para evitar una excesiva pérdida se recomienda tomar tres piezas de fruta fresca y, al menos, una ración de verduras crudas todos los días. Si se cocinan las verduras, lo mejor es hacerlo al vapor y durante un espacio de tiempo corto.

### Links de recomendación:

- <https://okdiario.com/salud/vitamina-c-1824581>
- <https://www.sabervirtv.com/guia-nutricion/vitamina-c>

Departamento de Enfermería  
Little Byron