

Vitamina C

Definición	<p><i>La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es un nutriente esencial para gran cantidad de procesos fisiológicos.</i></p> <p><i>El ácido ascórbico es una sustancia blanca cristalina, muy soluble en agua. Tiende a oxidarse con facilidad. No la afecta la luz, pero el calor excesivo la destruye, sobre todo cuando se encuentra en una solución alcalina. Como es un agente antioxidante y reductor poderoso, puede por lo tanto reducir la acción perjudicial de los radicales libres y es también importante para mejorar la absorción del hierro no-hemínico en alimentos de origen vegetal.</i></p> <p><i>El ácido ascórbico es necesario para la formación y mantenimiento adecuados del material intercelular, sobre todo del colágeno. En términos sencillos, es esencial para producir parte de la sustancia que une a las células, así como el cemento une a los ladrillos. En una persona que tiene carencia de ácido ascórbico, las células endoteliales de los capilares carecen de solidez normal. Son, por lo tanto, frágiles y se presentan hemorragias. De modo semejante, la dentina de los dientes y el tejido óseo de los huesos no se forman bien. Además, esta propiedad de fijación celular explica la cicatrización pobre y la lentitud en el proceso de curación de las heridas que se ve en personas con carencia de ácido ascórbico.</i></p>
Denominación común	<p><i>Vitamina C</i></p>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none"><i>• Contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.</i><i>• Contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre.</i><i>• Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.</i><i>• Contribuye al funcionamiento normal de los músculos.</i><i>• Contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.</i><i>• Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.</i><i>• Contribuye al proceso de división celular.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<p><i>300 mg</i></p>
	<p><i>Las principales fuentes de vitamina C en la mayoría de las dietas son las frutas, las hortalizas y diversos tipos de hojas (Foto 14). En las tribus nómadas la leche con frecuencia es la fuente principal. Los plátanos y los bananos son el único alimento básico que contiene porciones</i></p>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

¿En dónde se encuentra?	<p><i>adecuadas de vitamina C. Las hojas verdes de color oscuro, como el amaranto y la espinaca contienen mucha más vitamina C que las hojas pálidas como el repollo y la lechuga. Las hortalizas de raíz y las patatas contienen cantidades pequeñas pero útiles. El maíz tierno aporta algo de ácido ascórbico, así como los cereales germinados y las legumbres. Los productos animales (carne, pescado, leche y huevos) tienen cantidades reducidas.</i></p> <p><i>Como el calor destruye con facilidad la vitamina C, la cocción prolongada de cualquier alimento puede destruir gran cantidad de la vitamina C que contenga.</i></p>
Precauciones	<p><i>Se recomienda tomar al menos las cantidades indicadas en la ingesta diaria recomendada que son 60 mg al día de referencia en México.</i></p> <p><i>El escorbuto es una enfermedad que se manifiesta por la falta de vitamina C. En sus primeras etapas, la carencia de vitamina C puede ocasionar encías que sangran y cicatrización lenta de las heridas.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Council for Responsible Nutrition (CRN). Vitamin and Mineral Safety. 3rd ed. Washington (DC): 2014.</i><i>2. Institute of Medicine (IOM). 2000. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: National Academy Press</i><i>3. Office of Dietary Supplements. Vitamin D: Fact Sheet for Health Professionals. National Institute of Health. Recuperado de: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/</i><i>4. Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Diario oficial de la Federación. México, 5 de abril de 2010.</i><i>5. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i><i>6. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm</i><i>7. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.</i>