

Vitamina C: para qué sirve y dónde se encuentra

24 abr 2024



La vitamina C, conocida también como ácido ascórbico, es una vitamina hidrosoluble esencial para la salud en general. Descubre aquí sus principales funciones, beneficios y en qué alimentos encontrarla para incluirlos en la dieta diaria.

Propiedades y beneficios de la vitamina C

El beneficio más conocido de la vitamina C es su capacidad para evitar los resfriados, por eso, en épocas de resfriados o gripes, el remedio casero más sonado es añadir zumo de naranja natural en la dieta u otros suplementos de vitamina C. Si dejamos de lado las creencias populares, no existe ninguna prueba científica de que la vitamina C pueda reducir el riesgo de contraer un resfriado común. Lo que sí es cierto, es que manteniendo una dosis regular de vitamina C el resfriado podría ser más corto o leve.

La vitamina C es un potente antioxidante que actúa contra los radicales libres. También es vital para la creación de colágeno, sanar heridas o facilitar la cicatrización. Por estas tres razones, la vitamina C es un elemento clave para el cuidado de la piel.

Otros de sus beneficios es mejorar la salud ocular y ayudar a la absorción del hierro en el cuerpo.

Alimentos con vitamina C

La vitamina C ni la produce el cuerpo ni la almacena, por lo que es muy importante obtenerla diariamente a través de la dieta.

Por lo general, la fuente mayoritaria de vitamina C la proporcionan las frutas y las verduras. Así que, a continuación, tienes una lista con tus próximos aliados.

Frutas con vitamina C

A diferencia de lo que se suele suponer, los limones y las naranjas no son las frutas con más vitamina C, aunque siguen siendo una fuente esencial de este nutriente. Aquí tienes algunas frutas que son especialmente ricas en vitamina C:

- Guayaba.

- Grosella negra.
- [Kiwi](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml].
- Papaya.
- Fresa.
- Naranja.
- Limón.
- Piña.
- Mango.
- [Plátano](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00045.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00045.xml].

Verduras con vitamina C

Las verduras también son una buena fuente de vitamina C y pueden ayudarte a ingerir el aporte adecuado de este nutriente. Además, estas verduras también brindan otros nutrientes beneficiosos para la salud y se pueden añadir de forma muy sencilla en una dieta equilibrada.

- Pimiento rojo.
- [Tomate](/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml].
- Col.
- Brócoli.
- Col de Bruselas.
- Coliflor.
- Espinacas.
- Guisantes.
- Perejil.

Es esencial consumir todos estos alimentos frescos con el fin de obtener el mayor provecho de sus nutrientes y así poder seguir una dieta saludable. En Chef Caprabo encontrarás infinidad de recetas con estos ingredientes.

¡Salud!



LOS COLORES Y PROPIEDADES DE VEGETALES Y FRUTAS [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00024.xml]

Los colores de las frutas y hortalizas podrían servir como guía para conocer sus propiedades nutricionales y beneficios. ¡Aprende a identificarlos y prepara un plato colorido, nutritivo, variado y equilibrado!

