

VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

FUNCIONES PRINCIPALES

- Defensa antioxidante
- Mejora la función inmune
- Necesaria para producir colágeno, carnitina y los neurotransmisores serótina y norepinefrina

RECOMENDACIÓN DIARIA

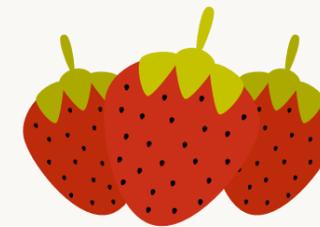
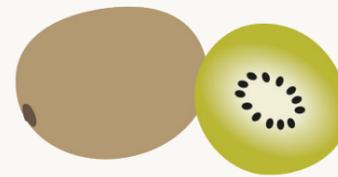
**400
mg**

Todos los Adultos

FUENTES BUENAS

Frutas

- Kiwi, 1 tamaño mediano, 90 mg
- Fresas (enteras), 1 taza, 85 mg



mg = miligramos

Vegetales

brócoli • col rizada • tomates

- Pimiento Dulce Rojo, ½ taza picado, 95 mg



NOTAS ESPECIALES

- El calor destruye la vitamina C. Intente comer alimentos frescos y cocínelos al vapor, en el microondas, o salteados.
- La vitamina C en los alimentos es idéntica a la vitamina C en suplementos.
- La recomendación diaria listada es específica del LPI basada en una revisión extensa de evidencia científica. La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) del Instituto de Medicina es de 90 mg/día para hombres y 75 mg/día para las mujeres.