

SISTEMA INMUNOLÓGICO Y VITAMINA C

¿QUÉ ES LA VITAMINA C?

La vitamina C contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

La **vitamina C**, llamada **ácido ascórbico**, es una vitamina hidrosoluble; es decir, se disuelve en agua y por lo tanto, los excesos se eliminan a través de la orina.

La vitamina C es un **nutriente esencial** que se relaciona directamente con el **sistema inmune**:

- Acción antiviral al aumentar la producción de interferón
- Formación de colágeno que participa como barrera natural contra infecciones.



ESCORBUTO

Deficiencia grave de vitamina C; produce debilidad, anemia, gingivitis y hemorragias cutáneas.



FUNCIONES

- Formación de proteínas para la piel, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos.
- **Cicatrización.**
- Estructura de cartílago, hueso y dientes.
- Aumenta biodisponibilidad del hierro no-hem.
- Antioxidante, es un potente agente reductor.

Estudios *in vitro* han demostrado que la vitamina C estimula tanto la producción como la función de los **leucocitos**.



La recomendación de ingestión diaria para población mexicana es de **60 mg.** (NOM-051)

FUENTES ALIMENTICIAS:

Frutas: naranja, toronja, kiwi, melón, papaya, mango, piña, fresas, frambuesas, moras, arándanos.



Verduras: brócoli, col de Bruselas, pimientos, espinaca y vegetales de hoja verde, coliflor.



Otros: camote, papa, cereales enriquecidos.

