

# 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

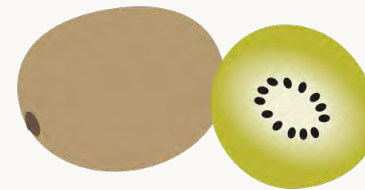
**400  
mg**

Todos los Adultos

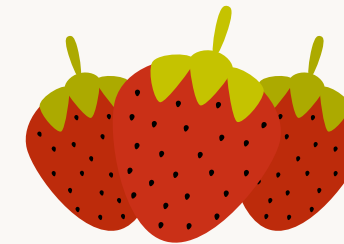
## FUENTES BUENAS

### 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.