

## CONOCIENDO LOS ALIMENTOS 4

### Vitamina C, una herramienta para combatir el invierno

- **Dosis Recomendada**

La Vitamina C o ácido ascórbico es una vitamina soluble en agua por lo cual nuestro organismo no la acumula en grandes cantidades, ello implica que debe ser ingerida diariamente a través de la dieta según las necesidades de cada individuo. En términos generales, las necesidades diarias recomendadas de Vitamina C son:

- En niños: 55mg al día.
- En adultos: 60mg al día.



- **¿En qué alimentos podemos encontrarla?**

La Vitamina C se encuentra casi exclusivamente en frutas y verduras. Podemos encontrarla en los siguientes porcentajes según el tipo de alimento:

Fruta/ verdura	Cantidad cada 100 mg
1) Coles de Bruselas	100mg/ 100g
2) Kiwi	98mg/ 100g
3) Coliflor	70mg/ 100g
4) Espinaca	52mg/ 100g
5) Naranjas	50mg/ 100g
6) Limón	36mg/ 100g



El aporte de energía de un jugo de naranja no es elevado, y no difiere del de otro tipo de jugo: unas 50 calorías cada cien mililitros, equivalente al de una naranja grande de 200 gramos.

Estas calorías vienen determinadas por el contenido de azúcares de la fruta exprimida o, en su caso, del azúcar añadido. Los jugos contienen como **media** un 10% de azúcares (glucosa, fructosa y sacarosa), mientras que las proteínas y grasas no representan siquiera el 1% del zumo. El 89% restante es agua con sus vitaminas y minerales correspondientes.

**Lic. Nutrición Gianella Pedemonte**