

Renut (2011) 5 (15) 782-787

Vitamina C

Isaacs Miranda^[1]

¹Estudiante de Nutrición. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Peruana Unión.
Email: isaacs_7@hotmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Entender las características bioquímicas de la vitamina C
- b. Sustentar con base científica cuales son los mecanismos de acción de la vitamina C
- c. Sustentar el empleo suplementario de la vitamina C

Palabras clave: Antioxidante, radicales libres, suplemento vitamínico

Resumen

La vitamina C es una de las principales vitaminas antioxidantes. El hombre, es uno de los poco mamíferos que no puede sintetizarla orgánicamente. La vitamina C desarrolla funciones bioquímicas que incluyen su participación en la síntesis de colágeno y carnitina; funciones fisiológicas que tienen que ver con el fortalecimiento del sistema inmunológico y la regulación de la respuesta frente a reacciones alérgicas. La vitamina C está ampliamente distribuida en la naturaleza, pero su consumo puede ser sobrestimado porque las tablas de composición de alimentos no consideran las pérdidas de la vitamina producidas por la cocción.