

Los alimentos con más vitamina C no son los que imaginas

Publicado el: 02-12-2019

No solo los cítricos son fuente de vitamina C, algunos vegetales contienen una mayor cantidad. Pero además es importante saber preservar este nutriente, tanto al conservar el alimento como al cocinarlo

Aunque lo habitual es pensar en los **cítricos** cuando hablamos de la **vitamina C** las frutas como la **papaya**, la fresa y el kiwi tienen un mayor contenido de vitamina C que la naranja, el limón, el pomelo o las mandarinas. Y lo mismo sucede con los pimientos, las **coles de Bruselas** o los berros, según revela Iñaki Elío, director académico del Grado de Nutrición de la Universidad Europea del Atlántico, quien además afirma que otros alimentos, que no son de temporada ni son habituales en nuestro entorno, como la **acerola**, la **guayaba** y las **grosella negra** son algunos de los que aportan un mayor contenido de esta vitamina.

Sobre este punto Ana Amengual, dietista-nutricionista del Centro Julia Farré, incide en la necesidad de elegir **alimentos de temporada** como las coles, la escarola, la naranja, el limón, el kiwi, la mandarina, la granada, la uva, el caqui, el pimiento, los rábanos, el berro y la espinaca cruda. "Todos los vegetales que consumamos en crudo contendrán vitamina C y aunque es cierto que algunos aportan más que otros es importante este concepto para evitar desplazar el consumo de frutas y ensaladas durante el invierno", comenta.

Además de los citados, otros **alimentos de temporada** que aportan vitamina C son, según destaca Jessica Hierro Santa Cruz, dietista-nutricionista de Alimmenta, las acelgas, el tomate y las verduras de la familia de las crucíferas (col, coliflor, lombarda y brócoli).

¿Cuánta vitamina C debemos tomar al día?

La **ingesta de vitamina C recomendada por la OMS** es de 75 mg/día (mujeres) y de 90 mg/ día (hombres), por lo que lo ideal para llegar a estas cotas es incluir de forma equilibrada estos alimentos en nuestra dieta, según aconseja el profesor Elío. Algunas de las funciones de la vitamina C en el organismo son, según recuerda, su **capacidad antioxidante**, que ayuda a mejorar la absorción de hierro, potencia los mecanismos de defensa del organismo, ayuda a la cicatrización de las heridas y es imprescindible para la síntesis de colágeno.

En cuanto a su asimilación por parte del organismo, el experto explica que la vitamina C tiene dos mecanismos de absorción. Uno a través de un transportador activo de sodio y otro «facilitado», que hace que siempre que se encuentre en la dieta se absorba fácilmente. Al ser una **vitamina hidrosoluble**, su exceso no se acumula en el organismo sino que se elimina por la orina en forma de oxalato (en un 55%), esto hace que, según explica Elío, "unas dosis demasiado elevadas de vitamina C pueden ser causantes de cálculos renales de oxalato cálcico".

Ideas para conservar la vitamina C

La vitamina C **se oxida con la exposición al oxígeno y a la luz solar** por lo que, como recuerda Ana Amengual, lo ideal es comprar frutas y hortalizas frescas de temporada y de cercanía pues cuanto menos tiempo tarde del campo al plato mucho mejor.

Y por esta misma razón es mejor **consumirlas al momento**, es decir, cuando las pelemos o

cortemos porque si las dejamos durante varios días cortadas en la nevera es probable que aprovechemos menos la vitamina C. Como revela Ana Amengual, se estima que una hortaliza cocinada conservada en la nevera pierde un 9% de vitamina C tras dos días de almacenamiento y un 14% tras haber pasado tres días conservada en refrigeración.

Otro de sus consejos es almacenar las frutas y verduras en un lugar fresco, seco y alejado de la luz.

Por su parte, la dietista-nutricionista de Alimmenta, Jessica Hierro, recuerda que se debe evitar acumular las verduras y las frutas en la nevera, pues eso favorece su **deterioro** y por tanto la pérdida de parte de su contenido en vitaminas y minerales.

Formas de cocinar que preservan la vitamina C

La mejor manera de preservar al máximo la vitamina C es la **cocción corta en el tiempo** y evitando que estén en contacto con demasiada cantidad de agua, según explica Ana Amengual. En este sentido, explica que la cocción al microondas (rápida y sin remojo) hace que se pierda un 45% menos de vitamina C que si comparásemos el dato con un hervido.

Así, por orden de preferencia, las mejores preparaciones culinarias para garantizar una mayor asimilación de la vitamina C por parte del organismo serían: consumo de vegetales en crudo, al microondas y al vapor, en wok, en olla express, en horno y en guiso y por último, en hervido. "Debemos tener en cuenta que la vitamina C se pierda al calentar el alimento. Pero cocinar los vegetales también contribuye a lograr una mayor cantidad de otros nutrientes como el licopeno, los betacarotenos y el ácido fólico, por lo que no conviene obsesionarse con consumir los alimentos en crudo", revela la experta del Centro Julia Farré.

Curiosidades

- Las hojas verdes exteriores de los vegetales y las frutas contienen más vitamina C que en el interior, según señalan las expertas de Alimmenta y del Centro Julia Farré.
- El limón y el perejil fresco pueden aumentar el aporte de vitamina C de los platos, por lo que son un aderezo interesante.
- El escorbuto es la enfermedad que se produce por carencia de vitamina C y los síntomas son debilidad general, anemia, gingivitis y hemorragias cutáneas
- Algunas personas añaden bicarbonato al a scocciones y eso reduce aún más el contenido de vitamina C de los alimentos
- La mejor forma de obtener más variedad de nutrientes es variar entre crudos y cocinados e incluso variar entre distintos tipos de cocciones.

Fuente: <https://netsaluti.com>