

# Vitamina C: tu aliada antioxidante

La **vitamina C** (ácido ascórbico) es un potente antioxidante que el cuerpo no fabrica ni almacena: hay que tomarla a diario. Va mucho más allá del resfriado: es clave para la piel, los vasos y el hierro.

## Para que sirve



### Forma colágeno

Esencial para piel, encías, huesos y vasos sanguíneos firmes.



### Antioxidante

Protege las células del daño oxidativo del día a día.



### Mejora el hierro

Ayuda a absorber el hierro vegetal (no hemo): tomalos juntos.



### Apoya las defensas

Participa en el buen funcionamiento del sistema inmune.



### Menos cansancio

Contribuye a reducir la fatiga y a un metabolismo normal.



### Cicatrización

Importante para reparar tejidos y cerrar heridas.



El déficit grave (escorbuto) hoy es raro, pero un aporte bajo se nota en encías, piel y cansancio.

# Vitamina C: de donde sacarla

Esta sobre todo en **frutas y verduras frescas**. Ojo: es muy sensible al calor y al aire, así que en crudo se conserva mejor. No hace falta exprimirse litros de zumo: con variedad de vegetales sobra.

## Alimentos ricos en vitamina C



### Pimiento

Sobre todo el rojo: de los más ricos, mejor crudo.



### Kiwi

Una de las frutas con más vitamina C.



### Citricos

Naranja, mandarina, limón, pomelo.



### Fresas y frutos rojos

Buena fuente y con antioxidantes extra.



### Brocoli y crucíferas

Mejor al vapor y poco hechas para no perderla.



### Perejil y hoja verde

Aportan más de lo que parece en crudo.



Mejor la fruta entera que en zumo, y las verduras poco cocinadas: el calor destruye parte de la vitamina C.