

Datos sobre la vitamina C



Para ingerir la cantidad suficiente de vitamina C, consuma alimentos variados como frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes, kiwi, brócoli, fresas, papas horneadas y tomates.

¿Qué es la vitamina C? ¿Para qué sirve?

La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Los radicales libres son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energía. Las personas también están expuestas a los radicales libres presentes en el ambiente por el humo del cigarrillo, la contaminación del aire y la radiación solar ultravioleta.

Además, el cuerpo necesita vitamina C para producir colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización de las heridas. La vitamina C también mejora la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra las enfermedades.

¿Cuánta vitamina C necesito?

La cantidad de vitamina C que necesita por día depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina C, expresadas en miligramos (mg), que se recomiendan para las personas de diferentes edades son las siguientes:

| Etapas de la vida | Cantidad recomendada |
|--|-----------------------------|
| Bebés hasta los 6 meses de edad | 40 mg |
| Bebés de 7 a 12 meses de edad | 50 mg |
| Niños de 1 a 3 años de edad | 15 mg |
| Niños de 4 a 8 años de edad | 25 mg |
| Niños de 9 a 13 años de edad | 45 mg |
| Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad | 75 mg |
| Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad | 65 mg |
| Adultos (hombres) | 90 mg |
| Adultos (mujeres) | 75 mg |
| Adolescentes embarazadas | 80 mg |
| Mujeres embarazadas | 85 mg |
| Adolescentes en período de lactancia | 115 mg |
| Mujeres en período de lactancia | 120 mg |

Si usted fuma, debe añadir 35 mg a los valores arriba indicados para calcular la cantidad total recomendada de vitamina C que necesita cada día.

¿Qué alimentos son fuente de vitamina C?

Las frutas y verduras son las mejores fuentes de vitamina C. Para ingerir las cantidades recomendadas de vitamina C, consuma alimentos variados como:

- frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi, ricos en vitamina C.
- otras frutas y verduras, como brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates, que

2 • DATOS SOBRE LA VITAMINA C

también contienen vitamina C.

- algunos alimentos y bebidas fortificadas con vitamina C. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento contiene vitamina C agregada.

El contenido de vitamina C de un alimento podría disminuir al cocinarse o almacenarse por tiempo prolongado. Es posible que al cocinar los alimentos al vapor o en hornos de microondas la pérdida de vitamina C sea menor. Afortunadamente, muchas de las mejores fuentes de vitamina C, como las frutas y verduras, se comen crudas.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina C existen?

La mayoría de los suplementos multivitamínicos contienen vitamina C. Además, esta vitamina se consigue sola, como suplemento dietético, o combinada con otros nutrientes. En general, la vitamina C presente en los suplementos dietéticos se encuentra en forma de ácido ascórbico, pero algunos suplementos contienen otras formas, como ascorbato de sodio, ascorbato de calcio, otros ascorbatos minerales y ácido ascórbico con bioflavonoides. Los estudios científicos no han demostrado que ninguna forma de vitamina C sea más eficaz que otras.

¿Consumo suficiente vitamina C?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina C de los alimentos y bebidas que consumen. Sin embargo, ciertos grupos de personas son más propensos que otros a tener dificultades para obtener suficiente vitamina C:

- Los fumadores y las personas expuestas al humo del cigarrillo, en parte porque el humo aumenta la cantidad de vitamina C que el cuerpo necesita para reparar el daño causado por los radicales libres. Los fumadores necesitan 35 mg más de vitamina C por día que quienes no fuman.
- Los bebés alimentados con leche de vaca, evaporada o hervida, porque la leche de vaca contiene una cantidad muy escasa de vitamina C y el calor puede destruir esta vitamina. No se recomienda la leche de vaca para bebés menores de 1 año de edad. La leche materna y la fórmula para bebés contienen cantidades suficientes de vitamina C.
- Las personas que consumen una variedad muy limitada de alimentos.
- Las personas con ciertos trastornos de salud, como hipoabsorción (absorción insuficiente) grave, ciertos tipos de cáncer, y enfermedad renal que requiere hemodiálisis.

¿Qué ocurre si no consumo suficiente

vitamina C?

La deficiencia de vitamina C es poco común en los Estados Unidos y Canadá. Quienes ingieren escasa o ninguna cantidad de vitamina C (menos de 10 mg por día) durante varias semanas pueden contraer escorbuto. El escorbuto causa cansancio, inflamación de las encías, pequeñas manchas en la piel de color rojo o violeta, dolor en las articulaciones, mala cicatrización de las heridas, y vello ensortijado o en forma de “sacacorchos”. Otros síntomas de esta enfermedad incluyen depresión, inflamación y sangrado de las encías y aflojamiento o pérdida de dientes. Las personas que padecen escorbuto también pueden sufrir anemia. Sin tratamiento, el escorbuto es mortal.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la vitamina C en la salud?

Los científicos estudian la vitamina C para determinar cómo afecta a la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Prevención y tratamiento del cáncer

Es posible que quienes consumen gran cantidad de vitamina C al comer frutas y verduras corran menos riesgo de tener varios tipos de cáncer, como cáncer de pulmón, seno y colon. Sin embargo, al parecer, tomar suplementos dietéticos de vitamina C, con o sin otros antioxidantes, no ayuda a prevenir el cáncer.

No se sabe con certeza si el consumo elevado de vitamina C es beneficioso para el tratamiento del cáncer. Los efectos de la vitamina C parecen depender de la forma en que ésta se administra al paciente. Las dosis orales de vitamina C no pueden elevar los niveles de vitamina C en la sangre casi a los niveles de las dosis administradas mediante inyecciones intravenosas. Algunos estudios en animales y tubos de ensayo indican que los niveles muy elevados de vitamina C en la sangre podrían reducir los tumores. Sin embargo, se requieren estudios adicionales para determinar si altas dosis de vitamina C por vía intravenosa contribuyen al tratamiento del cáncer.

Los suplementos dietéticos de vitamina C y otros antioxidantes podrían interactuar con la quimioterapia y la radioterapia para el cáncer. Las personas que reciben tratamiento contra el cáncer deben consultar con el oncólogo antes de tomar suplementos de vitamina C u otros suplementos dietéticos, en especial en concentraciones elevadas.

3 • DATOS SOBRE LA VITAMINA C

Enfermedad cardiovascular

Al parecer, quienes comen frutas y verduras en abundancia corren menos riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Los investigadores creen que el contenido de antioxidante de estos alimentos podría ser en parte responsable de esta asociación porque el daño oxidativo es una de las principales causas de la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, los científicos aún no pueden afirmar con certeza si la propia vitamina C, presente en alimentos o suplementos, ayuda a proteger a las personas contra la enfermedad cardiovascular. Tampoco se sabe con certeza si la vitamina C contribuye a evitar el agravamiento de la enfermedad cardiovascular en quienes la padecen.

Degeneración macular relacionada con la edad y cataratas

La degeneración macular relacionada con la edad y las cataratas son dos de las principales causas de pérdida de la visión en personas de edad avanzada. Los investigadores no consideran que la vitamina C y otros antioxidantes influyan en el riesgo de padecer degeneración macular relacionada con la edad. Sin embargo, los estudios de investigación indican que la vitamina C, combinada con otros nutrientes, podría retrasar la progresión de la degeneración macular relacionada con la edad.

En un estudio científico amplio de personas de edad avanzada con degeneración macular relacionada con la edad que corrían un alto riesgo de que empeore a una fase avanzada, aquellas que tomaron un suplemento dietético diario con 500 mg de vitamina C, 80 mg de zinc, 400 UI de vitamina E, 15 mg de betacaroteno y 2 mg de cobre durante unos 6 años presentaron menos probabilidades de progresar a la fase avanzada de este trastorno de la visión. Además, presentaron una pérdida de la visión menor que aquéllos que no tomaron el suplemento dietético. Sin embargo, es aconsejable que las personas que tienen o comienzan a tener esta enfermedad hablen con su médico acerca de la posibilidad de tomar suplementos dietéticos.

No queda claro cuál es la relación existente entre la vitamina C y la formación de cataratas. Algunos estudios indican que las personas que consumen más vitamina C presente en los alimentos corren menos riesgo de padecer cataratas. Sin embargo, se requieren más estudios para esclarecer esta asociación y determinar si los suplementos de vitamina C influyen en el riesgo de tener cataratas.

Resfriado común

Si bien la vitamina C ha sido durante mucho tiempo un remedio popular para el resfriado común, los estudios de investigación demuestran que en la mayoría de las personas los suplementos de vitamina C no reducen el riesgo de resfriarse. Sin embargo, quienes toman suplementos de vitamina C con regularidad podrían sufrir resfriados de duración levemente menor o síntomas algo más leves al resfriarse. El consumo de suplementos de vitamina C tampoco parece ser de utilidad una vez que comienzan los síntomas del resfriado.

¿Puede la vitamina C ser perjudicial?

El consumo de vitamina C en concentraciones demasiado elevadas puede causar diarrea, náuseas y cólicos estomacales. En las personas que padecen hemocromatosis, un trastorno que provoca una acumulación excesiva de hierro en el organismo, la vitamina C en dosis elevadas podría empeorar el exceso de hierro y dañar los tejidos del cuerpo.

A continuación aparecen los límites superiores diarios para la vitamina C:

| Etapa de la vida | Límite máximo recomendado |
|--------------------------------------|---------------------------|
| Bebés hasta los 12 meses de edad | No se ha determinado |
| Niños de 1 a 3 años de edad | 400 mg |
| Niños de 4 a 8 años de edad | 650 mg |
| Niños de 9 a 13 años de edad | 1,200 mg |
| Adolescentes de 14 a 18 años de edad | 1,800 mg |
| Adultos | 2,000 mg |

¿Existen interacciones con la vitamina C que debo conocer?

Los suplementos dietéticos de vitamina C pueden interactuar o interferir con los medicamentos que toma. Por ejemplo:

- Los suplementos dietéticos de vitamina C podrían interactuar con los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia y la radioterapia. No se sabe con certeza si la vitamina C podría tener el efecto no deseado de proteger a las células tumorales de los tratamientos contra el cáncer, o si podría proteger a los tejidos normales contra los daños. Si usted recibe tratamiento contra el cáncer, hable con el profesional de la salud que lo atiende antes de tomar suplementos de vitamina C u otros antioxidantes, en especial en concentraciones elevadas.
- En un estudio, la vitamina C combinada con otros antioxidantes (como la vitamina E, el selenio y el betacaroteno) redujo los efectos de protección cardíaca de dos medicamentos ingeridos en forma combinada (una estatina

4 • DATOS SOBRE LA VITAMINA C

y una niacina) para controlar los niveles de colesterol. No se sabe si esta interacción también ocurre con otras estatinas. Los profesionales de la salud deben vigilar los niveles de lípidos en las personas que toman estatinas y suplementos de antioxidantes.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

La vitamina C y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían

en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

Última actualización: 18 de diciembre de 2019