

Información sobre COVID-19

Obtenga la información de salud pública más reciente de los CDC
 Entérese sobre lo nuevo en investigación de los NIH
 Encuentre información del HHS sobre el COVID-19 y usted

[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → [Vitamina C](#)

Vitamina C



La vitamina C es una vitamina hidrosoluble. Es necesaria para el crecimiento y desarrollo normales.

Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina. Aunque el cuerpo guarde una pequeña reserva de estas vitaminas, se tienen que tomar regularmente para evitar una escasez en el cuerpo.

Funciones

La vitamina C se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Se utiliza para:

- Formar una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos
- Sanar heridas y formar tejido cicatricial
- Reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes
- Ayudar a la absorción del hierro

La vitamina C es uno de muchos antioxidantes. Los antioxidantes son nutrientes que bloquean parte del daño causado por los radicales libres.

- Los radicales libres se producen cuando el cuerpo descompone el alimento o cuando usted está expuesto al humo del tabaco o a la radiación.
- La acumulación de radicales libres con el tiempo es ampliamente responsable del proceso de envejecimiento.
- Los radicales libres pueden jugar un papel en el cáncer, la enfermedad del corazón y los trastornos como la artritis.

El cuerpo no puede producir la vitamina C por sí solo, ni tampoco la almacena. Por lo tanto, es importante incluir muchos alimentos que contengan esta vitamina en la dieta diaria.

Durante muchos años, la vitamina C ha sido un remedio casero para el resfriado común.

- La investigación muestra que, para la mayoría de las personas, los suplementos de vitamina C o los alimentos ricos en dicha vitamina no reducen el riesgo de contraer el resfriado común.
- Sin embargo, las personas que toman suplementos de vitamina C regularmente podrían tener resfriados ligeramente más cortos o síntomas algo más leves.
- Tomar un suplemento de vitamina C después de que empiece un resfriado no parece servir.

Fuentes alimenticias

Todas las frutas y verduras contienen alguna cantidad de vitamina C.

Las frutas que tienen las mayores fuentes de vitamina C son, entre otras:

- Melón cantalupo
- Frutas y jugos de cítricos, como las naranjas y toronjas (pomelos)
- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Piña
- Fresas, frambuesas, moras y arándanos
- Sandía o melón

Las verduras que son las mayores fuentes de vitamina C incluyen:

- Brócoli, coles de Bruselas y coliflor
- Pimientos rojos y verdes
- Espinaca, repollo, nabos verdes y otras verduras de hoja
- Papa o patata blanca y la dulce (camote)
- Tomates y su jugo
- Cidrayote

Algunos cereales y otros alimentos vienen enriquecidos o fortificados con vitamina C. Enriquecidos significa que al alimento se le ha agregado una vitamina o mineral. Verifique las etiquetas del producto para ver cuánta vitamina C contiene.

Cocer los alimentos ricos en vitamina C o almacenarlos durante un período de tiempo largo puede reducir el contenido de dicha vitamina. Cocer en microondas o al vapor alimentos ricos en vitamina C puede reducir las pérdidas por la cocción. Las mejores fuentes alimenticias de vitamina C son las frutas y las verduras crudas o sin cocer. La exposición a la luz también puede reducir el contenido de vitamina C. Elija jugo de naranja que se vende en contenedores de cartón en lugar de botellas transparentes.

Efectos secundarios

Los efectos secundarios serios a causa de demasiada vitamina C son muy infrecuentes porque el cuerpo no puede almacenar dicha vitamina. Sin embargo, no se recomiendan cantidades superiores a 2,000 mg/día. Las dosis tan altas pueden llevar a malestar estomacal y diarrea. Las dosis altas de suplementos de vitamina C no se recomiendan durante el embarazo. Estas pueden llevar a una escasez de vitamina C en el bebé tras el alumbramiento.

Muy poca cantidad de vitamina C puede llevar a signos y síntomas de deficiencia, como:

- **Anemia**
- Encías sangrantes
- Disminución de la capacidad para combatir infecciones
- Disminución de la velocidad de cicatrización de las heridas
- Cabello seco con puntas partidas
- Tendencia a la formación de hematomas
- **Gingivitis** (inflamación de las encías)
- Sangrados nasales
- Posible aumento de peso debido al metabolismo lento
- Piel áspera, reseca y descamativa
- Dolor e inflamación de las articulaciones
- Debilitamiento del esmalte de los dientes

Una forma grave de deficiencia de vitamina C se conoce como **escorbuto**. Esta afecta principalmente a adultos mayores y desnutridos.

Recomendaciones

El consumo diario recomendado (CDR) para las vitaminas refleja qué tanta cantidad de cada vitamina deben obtener la mayoría de las personas cada día. El CDR para las vitaminas se puede usar como meta para cada persona.

La cantidad de cada vitamina que se necesita depende de su edad y sexo. Otros factores, como el embarazo y las enfermedades, son igualmente importantes.

La mejor forma de obtener los requerimientos diarios de las vitaminas esenciales, entre ellas la vitamina C, es consumiendo una dieta equilibrada que contenga una variedad de alimentos.

Consumos de referencia en la dieta para la vitamina C:

Bebés

- 0 a 6 meses: 40* miligramos/día (mg/día)
- 7 a 12 meses: 50* mg/día

*Ingesta adecuada (IA).

Niños

- 1 a 3 años: 15 mg/día
- 4 a 8 años: 25 mg/día
- 9 a 13 años: 45 mg/día

Adolescentes

- Niñas de 14 a 18 años: 65 mg/día
- Adolescentes embarazadas: 80 mg/día
- Adolescentes lactantes: 115 mg/día
- Niños de 14 a 18 años: 75 mg/día

Adultos

- Hombres de 19 años o más: 90 mg/día
- Mujeres de 19 años o más: 75 mg/día
- Mujeres embarazadas: 85 mg/día
- Mujeres lactantes: 120 mg/día

Los fumadores activos o pasivos a cualquier edad deben incrementar su cantidad diaria de vitamina C a 35 mg adicionales.

Las mujeres que estén embarazadas o amamantando y las que fuman necesitan cantidades mayores de vitamina C. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es la mejor cantidad para usted.

Nombres alternativos

Ácido ascórbico; Ácido deshidroascórbico

Imágenes



Beneficios de la vitamina C



Déficit de vitamina C



Fuentes de vitamina C

Referencias

Mason JB. Vitamins, trace minerals, and other micronutrients. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 218.

Salwen MJ. Vitamins and trace elements. In: McPherson RA, Pincus MR, eds. *Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods*. 23rd ed. St Louis, MO: Elsevier; 2017:chap 26.

Ultima revisión 2/2/2019

Versión en inglés revisada por: Emily Wax, RD, CNSC, University of Virginia Health System, Charlottesville, VA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

Vitamina C

Siga leyendo ▶▶▶

Revista NIH MedlinePlus Salud

Siga leyendo ▶▶▶

Temas de salud A-Z

Siga leyendo ▶▶▶

¿Le ayudó esta página?



A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre la [política editorial](#), el [proceso editorial](#) y la [poliza de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet ([Health Internet Ethics](#), o [HI-Ethics](#)) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red ([Health on the Net Foundation](#): www.hon.ch).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2021 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.

