

VITAMINA C. FUENTES. De todos es conocida la utilidad de consumir alimentos ricos en la antioxidante vitamina C, esencial para el metabolismo óseo, la absorción de hierro o la salud de nuestros vasos sanguíneos. También es bien sabido que los limones y naranjas poseen un alto contenido en vitamina C, pero es un error suponer que todas las frutas tienen un alto contenido en esta vitamina. Comparado con el jugo de naranja, el de piña tiene una riqueza aproximada en vitamina C del 30%, el de ciruela algo más del 10% y el de manzana tan solo un 2%, mientras que en el de uva está prácticamente ausente. Se recomienda tomar diariamente unos 60 mg de vitamina C, es decir, el equivalente a un vaso de zumo de naranja.