

¿Por qué debemos incluir cítricos en nuestra dieta?

¿Por qué debemos incluir cítricos en nuestra dieta?

[imprimir](#)



Que la **vitamina C** es importantísima en nuestra **dieta** es un hecho que todos conocemos. Nos recomiendan tomarla cuando estamos resfriados, cuando nos

sentimos débiles, para evitar el envejecimiento de la piel

<http://www.recetaschef.es/wp-includes/js/tinymce/plugins/wordpress/img/trans.gif>...

Los **alimentos** más conocidos son los **cítricos**, pero también está presente en hortalizas frescas como los pimientos, las espinacas, el brócoli o los tomates. Así que es difícil no ingerirla en alguno de nuestras comidas diarias. ¿Pero **sabes qué ocurriría si la elimináramos de nuestra dieta?**

La respuesta se llama **escorbuto**, y es el **desorden nutricional más antiguo conocido**. Se debe a la **falta de vitamina C**, muy importante en la formación de colágeno, y cuya escasez provoca síntomas como debilidad general, anemia, sangrado de las encías, pérdida de los dientes, hemorragias cutáneas y, en casos extremos, la muerte.

La primera descripción clara de la enfermedad aparece en textos sobre las Cruzadas, pero no fue hasta finales del siglo XV cuando se comprobó el alcance de su impacto en los marineros de largas travesías: se convirtió en la principal causa de enfermedad y muerte en los marinos, ya que las técnicas de la época no permitían conservar frutas y verduras frescas por mucho tiempo, y los marinos podían pasarse meses sin ingerir vitamina C. Encontró la solución James Lind, un cirujano naval que en 1753 atribuyó el mal a la falta de vitamina C. Desde entonces, los navíos se cargaron de **naranjas y limones** y los cítricos se convirtieron en un elemento tan común a bordo que los marineros empezaron a ser conocidos como **limeros**.

El húngaro **Albert Szent-Györgyi** recibió el Premio Nobel de Medicina en 1937 por sus estudios sobre la oxidación celular y la investigación del tratamiento del escorbuto a través de la vitamina C. El pasado 15 de septiembre, **Google** le dedicó uno de sus famosos **doodles** (los dibujos que hace con su nombre dependiendo de la efeméride del día), con motivo del 118 aniversario de su nacimiento. Seguro que él lo hubiera celebrado con un **zum de naranja**.

Etiquetas

[alimentación](#)

[alimentación equilibrada](#)

[alimentación saludable](#)

[chef plus induction](#)

[cítricos](#)

[dieta equilibrada](#)

[Nutrición](#)

[nutrientes](#)

[recetas cítricas](#)
[recetas cítricos](#)
[recetas con limón](#)
[recetas faciles](#)
[recetas robot](#)
[recetas robot cocina](#)
[trucos cocina](#)
[vitamina c](#)
[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar