



LOS DÍAS EXCEPCIONALES 7-24 Noviembre

Ver una selección

rochebobois PARIS

NUTRICIÓN

Cuando más es menos: ¿tiene sentido tomar más cantidad de vitamina C de la necesaria?

- Aunque excederse puntualmente no suele pasar factura a la salud, “hacerlo recurrentemente puede sobrecargar los riñones”, dicen los expertos
- ¿Consumir bebidas calientes o templadas durante las comidas ayuda a mejorar la digestión?



VER IMÁGENES

La mandarina es buena fuente de vitamina C.

Antonio Orti

Barcelona

03/10/2025 06:00 | Actualizado a 09/10/2025 16:26



Escuchar este artículo ahora

00:00

03:53

Algunas personas interpretan que dentro del organismo tenemos unas “huchas nutricionales” que permiten almacenar los micronutrientes beneficiosos que tomamos en exceso (vitaminas, minerales, etc.) para así poder echar mano de ellos cuando haga falta. De hecho, se trata del primer argumento de venta de los llamados “**superalimentos**”, una invención de los departamentos de marketing anglosajones para vender a precio de oro a los plusmarquistas mundiales en contenido proteico (por ejemplo), fibra o minerales, con el pretexto de con un único alimento es posible obtener una “supersalud”. Es el caso, por ejemplo, del kakadú, una ciruela australiana de sabor ligeramente ácido y amargo que puede llegar a contener hasta cinco gramos de vitamina C por 100 gramos de fruto, es decir, casi 100 veces más que una naranja. La pregunta es: ¿tiene sentido, pensando en la salud, pagar un sobrecoste por esta ciruela? “No”, contesta la dietista-nutricionista Griselda Herrero.

Según explica esta doctora en Bioquímica, la vitamina C no se puede almacenar, ya que es soluble en agua (es decir, se disuelve en ella), por lo que cuando tomamos una cantidad superior a la que precisa el organismo, “simplemente la eliminamos a través de la orina”, explica desde Sevilla la directora del centro Norte-Salud Nutrición.



Alimentos con vitamina C, esenciales durante la época primaveral (Getty Images/Stockphoto)

Aunque excederse puntualmente en el consumo de vitamina C, o durante unos pocos días, no suele pasar factura a la salud, “hacerlo recurrentemente puede sobrecargar los riñones”, avisa la coautora de *Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida* (Arcopress), un libro que ha alcanzado ya su séptima edición.

La vitamina C no se puede almacenar, ya que es soluble en agua

Este experta que imparte clases de Nutrición y Bromatología en la Universidad Pablo Olavide de Sevilla explica a sus alumnos en clase que las vitaminas son sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que el ser humano no puede sintetizar, por lo que es necesario tomarlas de fuentes externas. Cualquier ser humano necesita trece vitaminas: las nueve hidrosolubles (o solubles en agua), caso de las **vitaminas C** y B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12), y las cuatro vitaminas liposolubles (o insolubles en agua), donde se engloban la A, E, K y D y que cuando se toman en cantidades desmesuradas (en especial la A y la E) se acumulan en el tejido adiposo.



Las alcachofas son ricas en vitamina B1 y C (Getty Images/Stockphoto)

La misma filosofía (“ande o no ande, caballo grande”) se reproduce con otros “superalimentos” que presumen de ostentar el récord mundial de proteínas, por ejemplo. Cuando tomamos más proteínas de las necesarias, pueden ocurrir varios fenómenos, pero cuando la cantidad es excesiva, suelen transformarse en grasa. En cualquier caso, tampoco las proteínas sobrantes se almacenan. Es más, cuando su contenido supera al recomendado, podemos sobrecargar los riñones, dañar las arterias y perjudicar la salud cardiovascular.

La misma filosofía (“ande o no ande, caballo grande”) se reproduce con otros “superalimentos” que presumen de ostentar el récord mundial de proteínas

En relación a la vitamina C, cualquiera que lleve una alimentación mínimamente saludable, puede obtener casi sin esfuerzo los 90 miligramos que se recomienda consumir a diario en frutas como las naranjas, pomelos, fresas, kiwi, piña, papaya, sandía, melón, mandarinas, limón, pomelo, así como en verduras y hortalizas como el brócoli, las espinacas, el tomate, el pimiento (rojo y verde), el boniato o la patata, aunque la lista es más larga. “Un trozo de alrededor de cien gramos de pimiento rojo ya cubre las necesidades diarias de vitamina C”, tranquiliza Herrero.

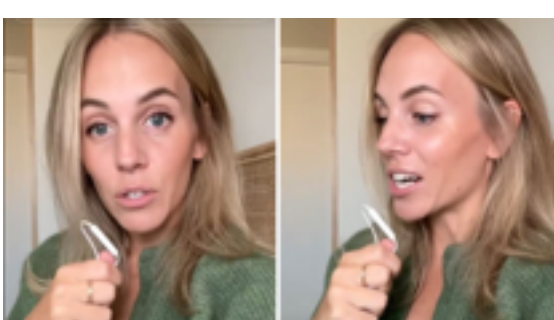
¿Los suplementos de vitamina C previenen los resfriados?

“La vitamina C no ha logrado demostrar científicamente que pueda prevenir los resfriados”, indica Griselda Herrero. La tercera vitamina en ser descubierta se conoce desde 1912, cuando fue identificada como mano de santo para prevenir el escorbuto, la enfermedad que sufrían los marineros durante las largas travesías. Por este motivo recibe también el nombre de ácido ascórbico (ascórbico significa antiescorbuto). Desde entonces, circula el rumor de que tomar grandes dosis de vitamina C puede ahuyentar los catarros, aunque las terapias megavitamínicas no han conseguido ganarse el aprecio de la comunidad científica, por falta de estudios sin conflictos de intereses que lo demuestren. Aunque la vitamina C no previene los resfriados, “tomarla puede reducir los síntomas”, concede Herrero. “En la recuperación puede ayudar un poco, pero en la prevención nada”, concluye esta experta. “Esto no quiere decir que tomando mucha vitamina C no te vayas a resfriar, porque ahí hay una confusión importante”, concluye Herrero, quien también es revisora de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.

Un error muy común en nutrición, indica Herrero, es pensar que las cosas pasan por un único motivo, cuando gran parte de lo que ocurre es multifactorial. “Una puede tomar muchísimo zumo de naranja para prevenir los refriados pero si el resto de mis hábitos no contribuyen a que mi sistema inmunitario sea el adecuado, esta vitamina C no me servirá absolutamente de nada”, recuerda. “Pasa lo mismo con los suplementos: si mi alimentación es desastrosa y, por ejemplo, me suplemento con Omega 3, el nivel de este ácido graso insaturado lo voy a tener bien pero, claro, la alimentación no se basa en un único nutriente”, resuelve. En definitiva, ningún superalimento o supernutriente proporciona una supersalud, pese a lo que proclaman los vendedores de talismanes y amuletos nutricionales. Ahora bien, si se trata de elegir entre una fruta con un gran contenido de vitamina C (como la grosella negra) y un suplemento en forma de pastilla, es mejor quedarse con la primera, ya que aunque el organismo no necesite una cantidad adicional de este micronutriente, una fruta también aporta otros nutrientes, además de vitamina C, como fibra (importante para la saciedad), agua o la experiencia organoléptica.

MOSTRAR 2 COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Una americana que vive en España vuelve a Estados Unidos y no da crédito a lo que le hacen pagar: ‘Me niego’

To puede gustar



¡Fuera Las Sartenes Viejas! Esta Nueva Sartén Estás Causando Sensación En Toda España

Patrocinado por Actualidad de Salud



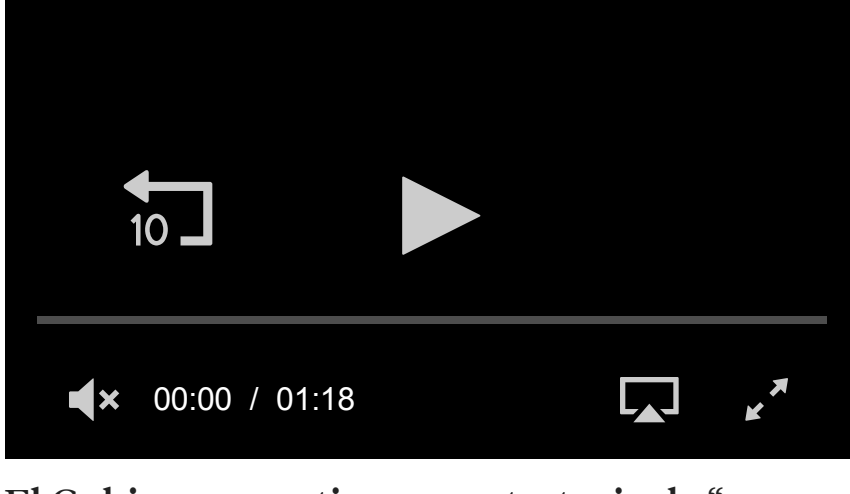
Cardiólogo: El mejor truco para perder barriga después de los 50 (Es genial)

Patrocinado por Salud - Noticias

Cargando siguiente contenido...



Los mejores vídeos



El Gobierno mantiene su estrategia de “mano tendida” ante el nuevo órdago de Juntos

Al Minuto

¡Descubre los 5 ofertas más destacados de la semana! Disfruta de sus descuentos de hasta el 72%

Anabel Alonso, 60 años: “Las veces que he dado mi opinión ha sido por voluntad propia. Lo importante es ser honesta contigo misma y no se le puede obligar a nadie hacer nada”

Euribor hoy: valor actualizado del viernes 7 de noviembre y media provisional del mes

El nuevo Spotify Camp Nou abre hoy sus puertas parcialmente

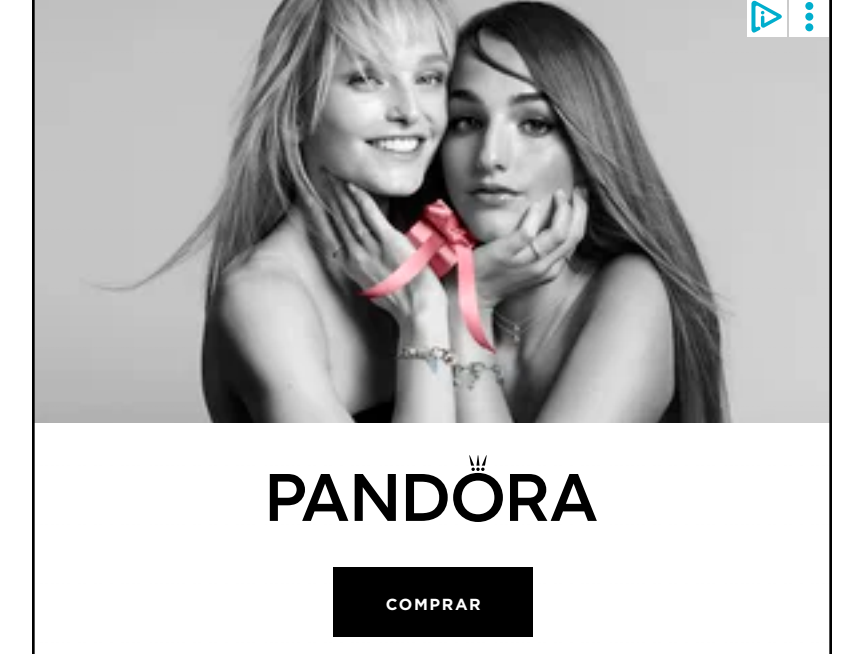
Sandra Moñino, nutricionista: “La patata no engorda si la cocinas al vapor o hervida, y además si se deja enfriar el almidón se convertirá en resistente y ayudará al tránsito”



Los mejores vídeos



La familia de Sandra Peña se une a una protesta contra el acoso escolar frente al Congreso



Ofertas increíbles

temu