



9 frutas y verduras que tienen más vitamina C que la naranja

Nutrición, 31/07/2021



Hay muchos más alimentos que tienen un mayor contenido de vitamina C que

incluso una naranja entera, ¿los conocía? ¡Siga leyendo para conocer estos alimentos!

No se puede exagerar la importancia de la vitamina C, especialmente en la temporada de invierno. Además de mantener el funcionamiento saludable general del cuerpo, esta humilde vitamina tiene una serie de beneficios para la salud. Las naranjas y los cítricos son supuestamente los reyes de la vitamina C, ya que se sabe que tienen la vitamina en grandes cantidades. Se dice que una sola naranja puede satisfacer una parte significativa de la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Pero, ¿sabía usted que hay muchos más alimentos que tienen un mayor contenido de vitamina C que incluso una naranja entera?

Aquí hay 10 frutas y verduras que tienen más vitamina C que la naranja:

1. Guayaba

A las frutas amarillas y rojas generalmente se les atribuye un alto contenido de vitaminas, pero la guayaba es una fruta que se

destaca como una excepción. Una sola fruta de guayaba, que pesa 100 gramos, tiene más de 200 mg de contenido de vitamina C (según el USDA), que es casi el doble que el de una naranja.

2. Piña

La piña es una fuente inagotable de nutrientes subestimada: la fruta contiene grandes cantidades de vitamina C. Un mineral que rara vez se encuentra en los alimentos naturales, el manganeso, también se encuentra en la piña, lo que la convierte en una gran adición a la dieta.

3. Fresas

Las fresas son conocidas por sus propiedades antioxidantes en todas partes, pero también son una rica fuente de vitamina C. Su contenido de vitamina C es un poco más que el de una sola naranja.

4. Kiwi

Si está buscando una opción de refrigerio saludable o una forma de agregar 'verde' a su dieta, el kiwi es el camino a seguir. Solo un kiwi contiene hasta 84 mg de vitamina C, junto con otras vitaminas vitales como la vitamina K y E.

5. Mango

Los mangos son naturalmente ricos en vitamina C y betacaroteno y, por lo tanto, también ayudan a estimular la inmunidad. Los mangos verdes en realidad tienen más contenido de vitamina C que sus homólogos amarillos o rojos.

6. Papaya

La papaya se disfruta mejor fresca, ya sea como ensalada o en forma de jugo. La mitad de una papaya, si se come cruda, proporciona una cantidad significativamente mayor de vitamina C que una sola naranja.

7. Brócoli

Además de ser una gran verdura para mantener la salud en general, el brócoli también es una gran fuente natural de vitamina C, que ayuda a reparar el tejido dañado y a mantener una inmunidad saludable.

8. Col rizada

La col rizada tiene una serie de beneficios para la salud, y uno de ellos es tener un alto contenido de vitaminas C y K. Un delicioso jugo de col rizada es la forma de agregarlo a su dieta o incluso se puede reemplazar con salsa pesto, en lugar de albahaca.

9. Pimientos rojos y amarillos

Los pimientos rojos y amarillos son muy ricos en antioxidantes, que ayudan a mantener la salud de los ojos y el corazón. También contienen altas cantidades de vitamina C, que aumenta el nivel de colágeno y también puede ayudar a prevenir el cáncer de pulmón.

Entonces, la próxima vez que busque formas de agregar a su dieta que sean naturalmente altas en vitamina C, pruebe una de estas opciones en lugar de usar la naranja regular.