

La fruta que debe consumir en los tiempos del COVID

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La vitamina C puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, proteger frente a enfermedades del corazón, mantener la salud ocular y combatir el estrés oxidativo de los radicales libres
- › Los pimientos rojos, que se clasifican como frutas y no como vegetales, son algunas de las fuentes naturales más ricas de vitamina C
- › Los pimientos orgánicos contienen más vitamina C y otros compuestos antioxidantes que las variedades que se cultivan de manera convencional
- › Los suplementos de vitamina C de alta calidad, como la vitamina C liposomal, también son beneficiosos, pero no deben reemplazar a los alimentos

La vitamina C siempre ha sido importante para la función inmunológica, por lo que ahora en los tiempos del COVID-19, esta vitamina ha tomado una fuerte relevancia. Mientras todas las personas buscan consumir muchos cítricos, en realidad, los pimientos rojos contienen mayores cantidades de vitamina C que ninguna otra fruta.

Sí, esta información es cierta. Los pimientos rojos a menudo se clasifican y se cocinan cómo vegetales, pero en realidad se clasifican como frutas debido a que contienen semillas. Por supuesto, es posible que solo le interese saber cómo pueden contribuir a su consumo de vitamina C y qué otros beneficios ofrecen.

Vitamina C en los pimientos rojos

Aunque es posible que piense de inmediato en la naranja al escuchar el término "vitamina C", los pimientos, en especial los pimientos rojos, son una fuente mucho más beneficiosa.

Una taza de pimiento rojo en rodajas contiene 117 miligramos (mg) de vitamina C, que en realidad supera la dosis diaria recomendada de todo el día.¹ Para comparar, la misma cantidad de pimientos verdes contiene cerca de 74 mg.² De acuerdo con un estudio comparativo, publicado en la edición de septiembre de 2012 de la revista *Journal of the Science of Food and Agriculture*, esas cifras aumentan aún más en los **pimientos orgánicos**.³

Los investigadores analizaron las cantidades de compuestos bioactivos en los pimientos orgánicos y en los pimientos convencionales, y encontraron que los pimientos cultivados orgánicamente contenían significativamente más vitamina C y cantidades más altas de carotenoides, como beta caroteno, ácidos fenólicos y flavonoides, como la **quercetina**.

Beneficios de los pimientos rojos

Muchos de los beneficios de los pimientos rojos se pueden atribuir a los compuestos bioactivos que se encuentran en ellos. Un solo pimiento rojo contiene 30 antioxidantes diferentes, lo que los convierte en una de las frutas más nutritivas.⁴

Se ha demostrado que los antioxidantes ayudan a combatir las **enfermedades del corazón**, prevenir el cáncer, proteger frente a las enfermedades del hígado y combatir el **estrés oxidativo** y la **inflamación**.^{5,6,7} Uno de los compuestos más importantes es la quercetina, que tiene una amplia gama de beneficios. Se ha demostrado que la quercetina ayuda a reducir la inflamación, aliviar el dolor, disminuir la presión arterial y mejorar el aprendizaje y la memoria.^{8,9,10}

Por supuesto, algunos de los beneficios de los pimientos rojos también son gracias a su alto contenido de vitamina C. Aunque la vitamina C es valiosa por sus poderosas

propiedades que estimulan el sistema inmunológico, también ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la muerte prematura.

Los investigadores que publicaron un estudio en la revista *The American Journal of Clinical Nutrition* en junio de 2015, analizaron la alimentación y la salud de 97 203 personas. Descubrieron que las personas que consumían la mayor cantidad de frutas y verduras tenían un menor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y muerte prematura, en comparación con las personas con menor consumo.¹¹

Los investigadores concluyeron que este beneficio podría ser impulsado por la gran concentración de vitamina C en las frutas y verduras, ya que las personas con los niveles más elevados de vitamina C en plasma parecen tener mejores beneficios.

La vitamina C también se ha relacionado con una mejor salud ocular. El estrés oxidativo está relacionado con la degeneración macular relacionada con la edad (AMD) y las cataratas, dos de las principales causas de ceguera en los adultos mayores.

En un estudio publicado en la revista *Journal of the American Medical Association* en diciembre de 2005, los investigadores encontraron que un mayor consumo de vitamina C, betacaroteno, vitamina E y zinc, podría reducir hasta en un 35 % el riesgo de desarrollar AMD.¹²

La vitamina C está muy involucrada con el sistema nervioso. Apoya las neuronas, modula la transmisión de los impulsos nerviosos y ayuda al cuerpo a producir catecolaminas o las hormonas dopamina, norepinefrina y epinefrina, las cuales ayudan a controlar los niveles de estrés.¹³

Un estudio de febrero de 2018, publicado en la revista *Journal of Critical Care*, encontró evidencia de que administrar vitamina C, junto con una terapia estándar, podría ayudar a combatir la inflamación y estabilizar la frecuencia cardíaca en personas con sepsis y shock séptico, una situación que representa del 30 % al 50 % de todos los fallecimientos hospitalarios y que se cree que es la causa subyacente de algunas complicaciones graves y muertes por COVID-19.^{14,15} La vitamina C ofrece los siguientes beneficios:¹⁶

Protege contra el daño de los rayos UV	Previene la aparición de arrugas y la pérdida de colágeno
Cura quemaduras y heridas	Reduce el acné
Alivia la piel seca	Combate el envejecimiento ¹⁷

Dosis recomendada de vitamina C

La vitamina C es soluble en agua, lo que significa que se disuelve en agua y se transporta a las células para su uso inmediato. Las células toman lo que necesitan, mientras que el restante se elimina a través de la orina. A diferencia de las vitaminas liposolubles, el cuerpo no almacena ninguna cantidad para después. El cuerpo no puede producir vitamina C por sí solo. Eso significa que es muy importante obtener cantidades suficientes todos los días.

La recomendación actual para la vitamina C es de 75 mg por día para mujeres adultas y 90 mg por día para hombres adultos. Aunque las dosis diarias de varios cientos de mg por día parecen suficientes para muchas personas, existe evidencia de que las dosis que sobrepasan los 1000 mg al día podrían ayudar a combatir los virus como el resfriado común y el Epstein-Barr, también como parte del tratamiento para el cáncer.^{18,19,20,21}

Otras fuentes de vitamina C

Una taza de pimiento rojo en rodajas ofrece más que la dosis diaria recomendada de vitamina C, pero si desea aumentar aún más su consumo, existen muchas otras frutas y verduras que también son excelentes fuentes de vitamina C.

Una de las frutas más ricas en vitamina C es la cereza acerola o cereza de Barbados, que ofrece 1644 mg de vitamina C por taza.^{22,23} Una naranja mediana contiene cerca de

69.7 mg de vitamina C.²⁴ Otras frutas y verduras que son muy ricas en vitamina C incluyen:²⁵

Brócoli	Batatas	Toronja
Tomate	Coliflor	Kale
Chiles	Papaya	Melón
Coles de Bruselas	Tomate/jugo de tomate	Kiwi
Alcachofa	Fresas	Col cocida

Suplementos de vitamina C

La suplementación también es una opción, pero es mejor obtener la vitamina C de diferentes frutas y verduras. Las frutas y verduras ofrecen vitamina C natural y de fácil absorción, al igual que docenas de otros súper nutrientes, como antioxidantes y fitoquímicos, que ayudan a combatir enfermedades crónicas, reducen la inflamación y ayudan a eliminar los carcinógenos.

Sin embargo, si tiene problemas para satisfacer sus necesidades solo con la alimentación, es posible complementarla con **vitamina C liposomal**, que tiene una mayor biodisponibilidad en comparación con otras formas orales de la vitamina.

En un pequeño estudio publicado en la revista *Nutrition and Metabolic Insights*, en junio de 2016, los investigadores compararon los suplementos de vitamina C liposomal con otros tipos de vitamina C oral, y descubrieron que los suplementos liposomales aumentaron la cantidad de vitamina C en la sangre de manera más efectiva que los otros tipos.²⁶

Eso se debe a que los liposomas encapsulan o rodean la vitamina C, que la protege del ambiente del tracto digestivo, según un informe de julio de 2019, publicado en el

Journal of Liposome Research.²⁷ Esto ayuda a detener la liberación de la vitamina y mejora la absorción.

Fuentes y Referencias

- ¹ Nutrition Data Red Bell Pepper
- ² Nutrition Data Green Bell Pepper
- ³ J Sci Food Agric. 2012;92(12):2409-15
- ⁴ Cleveland Clinic, February 27, 2015
- ⁵ Curr Pharm Des. 2015;21(30):4441-55
- ⁶ Oxid Med Cell Longev. 2018;2018:5363064
- ⁷ Int J Mol Sci. 2015;16(11):26087-124
- ⁸ Future Med Chem. 2017;9(1):79-93
- ⁹ Molecules. 2017;22(2)
- ¹⁰ J Food Sci. 2018;83(9):2280-2287
- ¹¹ Am J Clin Nutr. 2015;101(6):1135-43
- ¹² JAMA. 2005;294(24):3101-7
- ¹³ Front Physiol. 2015;6:397
- ¹⁴ J Crit Care. 2018;43:230-234
- ¹⁵ Trials. 2019;20(1):197
- ¹⁶ Linus Pauling Institute
- ¹⁷ FASEB J. 2010;24(1):158-72
- ¹⁸ Dietary Guidelines 2015-2020, 2015
- ¹⁹ J Int Med Res. 2012;40(1):28-42
- ²⁰ Med Sci Monit. 2014;20:725-32
- ²¹ Nat Rev Cancer. 2019;19(5):271-282
- ²² J Food Sci Technol. 2018 Sep; 55(9): 3373–3384
- ²³ USDA Nutrient Database, Vitamin C
- ²⁴ Nutrition Data Orange
- ²⁵ National Institutes of Health, February 27, 2020
- ²⁶ Nutr Metab Insights. 2016;9:25-30
- ²⁷ J Liposome Res. 2019:1-8