



Educación de Nutrición



Cada Comida de Spectrum contiene Vitamina C

La fuente de Vitamina C está marcada en el menú de Spectrum con el símbolo de “+” después de la comida indicada. Con tan solo disfrutar de una comida de Spectrum, estás consumiendo un mínimo de 25mg de Vitamina C!

Información obtenida de:
The Academy of Nutrition & Dietetics

Creado por Heather Cuellar, RD
Presentado por Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

Mayo 2026

Vitamina C

¿Qué es la Vitamina C?

La Vitamina C, comúnmente conocida como ácido ascórbico, es una vitamina esencial. Ya que tu cuerpo no puede producir la Vitamina C, esta debe ser adquirida de los alimentos que consumes a diario.

¿Por qué es importante la Vitamina C?

- Fortalece tu sistema inmunológico y puede ayudar a disminuir la gravedad/duración de los síntomas de un resfriado
- Ayuda a cuidar de las heridas
- Mantiene huesos, dientes y encías sanas
- Sirve como antioxidante al combatir los radicales libres en el cuerpo

¿Que son buenas fuentes de Vitamina C?

- Frutos cítricos (naranjas, toronja, mandarinas, limas, limones y mas)
 - Pimientos Campana, verde y rojo
 - Tomates
 - Fresas
 - Brocoli
 - Coliflor
 - Coles de Bruselas
 - Kiwi
 - Piña
 - Papas
- ...y muchos mas!



Sabias...?

La Vitamina C ayuda con la absorción del hierro. Esto es especialmente benéfico para los alimentos de origen vegetal ricos en hierro. Por ejemplo, una ensalada de espinacas puede ser acompañada de naranjas y fresas.

