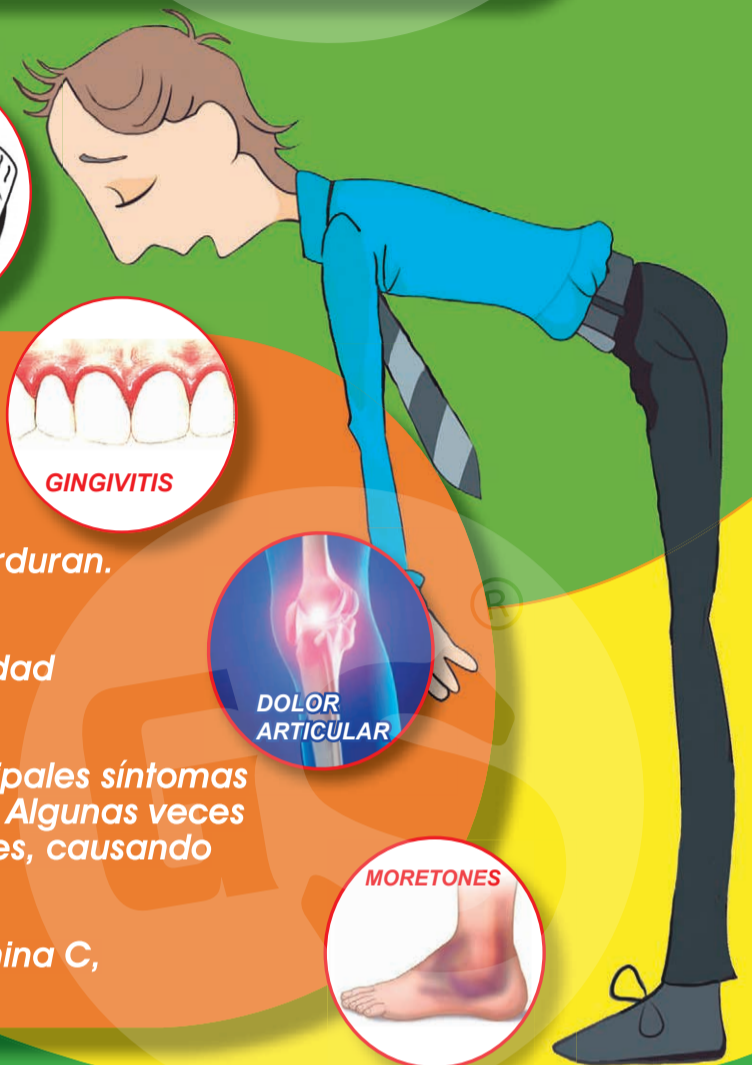


6 señales de deficiencia de Vitamina C

Primeras señales de escorbuto (enfermedad que se atribuye directamente a la falta de vitamina C)



- 1 Falta de energía, de fuerza y/o depresión crónica. Incluso la fuerza ósea se ve afectada.
- 2 Sangramiento de encías, dientes sueltos o gingivitis.
- 3 Moretones que se producen fácilmente y que a menudo perduran. Sanación lenta de heridas menores, y cabello seco.
- 4 Rápidos cambios de ánimo, mal genio, irritabilidad, y ansiedad por azúcar y almidón.
- 5 Dolor en las articulaciones y extremidades. Uno de los principales síntomas de escorbuto son los serios problemas en las articulaciones. Algunas veces se produce incluso sangramiento dentro de las articulaciones, causando fuerte dolor.
- 6 La anemia es otra señal de una posible deficiencia de vitamina C, así como también los resfríos crónicos y la gripe.



Fuentes altas en Vitamina C

(según su contenido en miligramos por cada 100 gramos)



Camu camu - 2.800



Acerola - 1.600



Pimiento rojo - 190



Perejil - 130



Kiwi - 90



Brócoli - 80



Papaya cruda - 60



Berries - 60/30



Cítricos - 50/30



Melón - 40



Coliflor cruda - 40



Espinaca cruda - 30