



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

La Vitamina C Protege a los Hombres de Perdida de los Huesos

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura informa a la comunidad Hispana sobre nuevos descubrimientos acerca de los beneficios de la vitamina C.

Investigadores han recientemente descubierto que la vitamina C protege sobre la perdida de huesos a los hombres mayores.

El objetivo de la investigación fue descubrir si los antioxidantes que se encuentran en las frutas y los vegetales, tales como la vitamina C pueden decrecer la perdida de los huesos.

El estudio se centra en la densidad de los huesos de las caderas, columna y antebrazos de 344 hombres y 540 mujeres de un promedio de 75 años de edad.

Los investigadores observaron efectos positivos significativos en los hombres no fumadores que consumieron vitamina C, ya sea en su alimentación o a través de suplementos vitamínicos. Mientras que en las mujeres los investigadores no notaron cambios significativos.

Este estudio probó que la densidad mineral de los huesos y los riesgos de fractura de los huesos no están relacionados únicamente al consumo de calcio sino también de otros varios nutrientes.

La vitamina C protege contra la inflamación, por lo cual ayuda a los huesos a absorber los nutrientes. También ayuda a crear colágeno, el cual fortalece los huesos.

Consumir frutas y vegetales pueden ayudar a los hombres de edad a evitar la pérdida de los huesos, la cual puede ocasionar fracturas.

La vitamina C es sensible al aire, al calor y al agua, por lo cual puede destruirse fácilmente si se le almacena por largo tiempo, se le cocina, o se le utiliza en comidas procesadas.

Las mejores fuentes de vitamina C son: frutas cítricas, fresas, arándanos (blueberries), melones, tomates, papas, pimiento verde, vegetales de hojas verdes.

¡Recuerde Lavar Siempre Sus Frutas y Vegetales!

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte:
919-733-7366**