

“El zumo de naranja previene el resfriado”

MITO O REALIDAD:

- "El zumo de naranja previene el resfriado"

Siempre se ha dicho...

Que los niños tomen zumo de naranja para no cogerse catarros, pero...

¿Es esto es verdad?



Pues la verdad es que ¡Esto no es cierto!

El zumo de [naranja](#) (y todos los cítricos en general) tienen gran cantidad de vitamina C. También se llama ácido ascórbico. Como todas [las vitaminas](#), es importante tomarla para no tener enfermedades. La enfermedad que surge por no tomar suficiente cantidad de vitamina C se llama escorbuto. No tiene nada que ver con los resfriados comunes. Esta enfermedad era muy frecuente en el siglo pasado, pero ahora casi no se ve.

Se han hecho muchos estudios, pero **en ninguno se ha visto que el tomar mucha vitamina C nos prevenga de ninguna enfermedad**, ni mucho menos de los [catarros comunes](#) que cogen todos los niños durante la infancia. Lo que sí es cierto es que hay que dar a los niños una [dieta variada y equilibrada](#), para asegurarnos de que toman la cantidad suficiente de vitaminas y minerales para estar sanos.

Fecha de publicación: 28-07-2021

Autor/es:

- [Elena Santamaría Marcos](#). Pediatra. Centro de Salud "San Agustín". Burgos
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

