

# ÁCIDO ASCÓRBICO

## FICHA TÉCNICA



<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Ácido L Ascorbico
<b>CAS #</b>	50-81-7
<b>SINÓNIMOS</b>	Ácido L-ascórbico. Ácido levitámico. Ácido cevitamínico. Vitamina C
<b>ADITIVO ALIMENTARIO</b>	E-300
<b>FÓRMULA MOLECULAR</b>	C6H8O6
<b>FECHA DE REVISIÓN</b>	07 08 2024

## 1. DESCRIPCIÓN

Se obtiene mediante la extracción de vitamina C de fuentes naturales, como frutas cítricas, y luego la deshidratación para obtener el polvo. Es un poderoso antioxidante que desempeña un papel fundamental en numerosos procesos biológicos del cuerpo. Se encuentra comúnmente en varias frutas y verduras, incluidos los cítricos, las fresas, el kiwi, los tomates, el brócoli y los pimientos.

## 2. BENEFICIOS

- Actúa como un antioxidante en el cuerpo, protegiendo las células y tejidos del daño causado por los radicales libres.
- Es necesario para la síntesis de colágeno, una proteína estructural importante en la piel, los huesos y los tejidos conectivos. Por lo tanto, ayuda a mantener la salud de la piel y la estructura ósea.
- Mejora la absorción de hierro en el cuerpo, lo que es importante para prevenir la anemia por deficiencia de hierro.
- Apoya el sistema inmunológico y ayuda a prevenir infecciones y enfermedades.
- Posee propiedades antiinflamatorias y puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.
- Mejora la salud mental y reducir los síntomas de depresión y ansiedad.
- Reduce el riesgo de cataratas y degeneración macular, dos problemas de salud ocular comunes en personas mayores.

## 3. RECOMENDACIONES

- Puede causar reacción alérgica o problemas digestivos.
- Puede interactuar con ciertos medicamentos, por lo que es importante hablar con un profesional de la salud si se está tomando algún medicamento.
- Es un suplemento, no un reemplazo de una dieta saludable y equilibrada.

- Se recomienda guardar el empaque bien cerrado, en un lugar fresco y seco, alejado de la luz, el calor y la humedad. No caduca, sin embargo, se recomienda consumir durante los primeros 24 meses a partir de su fecha de fabricación.

#### 4. DOSIFICACIÓN

- Para adultos: La ingesta diaria recomendada (IDR) de vitamina C para adultos es de alrededor de 75-90 mg al día para las mujeres y de alrededor de 90 mg al día para los hombres. Sin embargo, se cree que dosis más altas de hasta 1000 mg al día son seguras y pueden proporcionar beneficios adicionales para la salud.
- Para niños: La IDR de vitamina C para los niños varía según su edad. Para los niños de 1 a 3 años, la IDR es de 15 mg al día, para los niños de 4 a 8 años, la IDR es de 25 mg al día, y para los niños de 9 a 13 años, la IDR es de 45 mg al día.
- Para mujeres embarazadas o lactantes: Las mujeres embarazadas o lactantes necesitan más vitamina C que las mujeres no embarazadas. La IDR de vitamina C para mujeres embarazadas es de alrededor de 85 mg al día y para las mujeres lactantes es de alrededor de 120 mg al día.

#### 5. PROPIEDADES FÍSICO-QUÍMICAS

<b>Apariencia</b>	Polvo blanco cristalino inodoro, con fuerte sabor ácido.
<b>Peso molecular (g/mol)</b>	176.12 g/mol
<b>Concentración</b>	99%
<b>Rotación específica</b>	+20.5 - +21.5 °
<b>Perdidas por secado</b>	≤ 0.1 %
<b>Sulfatos (SO<sub>4</sub>)</b>	≤ 20 ppm
<b>Hierro (Fe)</b>	≤ 2 ppm
<b>Cobre (Cu)</b>	≤ 5 ppm
<b>Cloruros</b>	≤ 50 ppm
<b>Solubilidad</b>	Soluble en alcohol, éter y agua
<b>pH</b>	2.1 – 2.6
<b>Impurezas orgánicas volátiles</b>	Cumple

#### 6. PROPIEDADES MICROBIOLÓGICAS

<b>Recuento total de placa cfu/g</b>	≤ 5000
<b>Hongos y levaduras</b>	≤ 5000
<b>E. Coli</b>	Negativo
<b>Salmonella</b>	Negativo/ 25 gr

Nota: El producto cumple con el estándar USP.