



## 33

### ESTUDIO DEL CONSUMO DE VITAMINA C DE LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

Profesora coordinadora: Nuria Muñoz Molina

Alejandra López Cabrera, Paula Riscart García, Marta González Riscart

**Colegio La Inmaculada**

C/ Misioneras Concepcionistas, 1. 11205 Algeciras (Cádiz).

[www.lainmaculadaalgeciras.com](http://www.lainmaculadaalgeciras.com) [nmunozmolina@gmail.com](mailto:nmunozmolina@gmail.com)  
<http://laatomista.wordpress.com>

Este trabajo de investigación que ha realizado este grupo de alumnas es muy amplio y se han relacionado diferentes disciplinas a lo largo de todo el trabajo, como son matemáticas, química y biología. Las alumnas trajeron a clase un artículo de una revista médica que hablaba sobre un caso de escorbuto que había sido detectado en Argentina recientemente. Al reflexionar sobre la importancia de una dieta rica en vitamina C, decidieron realizar un completo estudio sobre el tema con la población estudiantil de Secundaria y Bachillerato de nuestro Centro. Para ello confeccionaron unas encuestas que se pasaron a todos los alumnos de ambas etapas, un total de 160 encuestas. Una vez descartadas las no válidas. Realizaron un estudio estadístico y su correspondiente representación gráfica, para extraer conclusiones fiables acerca de si la dieta es o no rica en vitamina C. También han realizado una serie de análisis de laboratorio, valoraciones *redox*, para calcular la cantidad de vitamina C que hay contenida en las raciones de fruta, zumo natural, zumo envasado, verdura, caramelos, que dicen tomar nuestros alumnos en las encuestas, para compararlas con las ingestas de referencia para la población (PRI) para la vitamina C que definió el Comité Científico Europeo de la Alimentación. Por último se realiza un estudio biológico en el cual se explica que la vitamina C es imprescindible en la síntesis de colágeno, del neurotransmisor norepinefrina, en el metabolismo del colesterol, como antioxidante, etc., y la reducción del riesgo de enfermedades que conlleva una dieta rica en vitamina C. Por último hacen una referencia histórica a las largas travesías marítimas desde el s. XV hasta el s. XVIII y cómo intentaban prevenir el escorbuto.

**Palabras clave:** vitamina C, encuestas, valoración redox, escorbuto, dieta.