

Determinación de vitamina C en vegetales argentinos

Por J. R. MENDIVE

Se ha determinado el contenido de ácido ascórbico (vitamina C) en vegetales argentinos por el método del 2:6 diclorofenol-indofenol, empleando la técnica utilizada para la valoración de dicha vitamina en glándulas (MENDIVE, *Revista del Instituto Bacteriológico*, Vol. VIII, 53, 1935).

Los ejemplares de hortalizas utilizados para el análisis eran adquiridos en mercados, de tal manera que resultaban análogos a los que se consumen diariamente. Estos ejemplares eran, en general, frescos pues se traían el mismo día de las quintas vecinas a esta capital.

No sucedía lo mismo con las frutas, las que posiblemente habían sido coleccionadas varios días antes al del análisis, pues en general proceden de puntos lejanos.

Los valores hallados concuerdan en general con los dados por autores extranjeros.

Con el método utilizado se determina solamente el ácido ascórbico que se encuentra al estado reducido; por lo tanto las cifras halladas representan la cantidad mínima de vitamina C contenida en los vegetales analizados. Actualmente se están estudiando métodos que permitan valorar el contenido total (reducido y oxidado) y que al mismo tiempo elimine algunas sustancias que pueden ejercer una acción reductora sobre el indicador utilizado, puesto que el 2:6 diclorofenol-indofenol no es específico de la vitamina C.

Las cifras consignadas en los cuadros son los valores medios de varias determinaciones, habiéndose encontrado que, en algunos casos, para un mismo vegetal el contenido de vitamina C oscilaba entre límites amplios, debiéndose esto, quizá, a que distintas variedades de una misma especie presentan una riqueza distinta.

Hortalizas	Valor medio g por kg	Frutas	Valor medio g por kg
Ají rojo	2.43	Limón	0.61
Guindilla roja	2.23	Naranja	0.60
Guindilla verde	1.50	Ananá	0.55
Coliflor (hoja)	1.28	Kinoto	0.51
Ají verde	1.10	Grappe fruit (Pomelo)	0.51
Perejil	1.10	Frutilla	0.38
Repollo	0.47	Mandarina	0.32
Espinaca	0.46	Melón	0.15
Coliflor (flor)	0.43	Sandía	0.09
Berro	0.41	Uva	0.063
Apio	0.33	Chirimoya	0.05
Arvejas	0.31	Breva	0.02
Rábano	0.30	Cereza	0.02
Papa	0.30	Kaki	0.02
Espárrago	0.25	Damasco	0.015
Tomate	0.21	Ciruela	0.015
Cebolla	0.13	Banana	0.010
Chaucha	0.09	Durazno	0.01
Choclo	0.07	Manzana	0.01
Pepino	0.04	Palta	0.01
Berenjena	0.03	Pera	0.006
Batata	0.03	Membrillo	0.002
Acelga	0.03		
Achicoria	0.03		
Escarola	0.03		
Zapallito	0.03		
Zapallo	0.03		
Lechuga	0.02		
Alcachofa	0.02		
Zanahoria	0.01		

Con las cifras precedentes podrá calcularse en forma aproximada la cantidad de ácido ascórbico que una persona ingiere en su dieta. Debe tenerse presente que, como lo han demostrado varios autores, por estacionamiento se produce una disminución en el contenido de vitamina y que también la cocción, cuando no se realiza en atmósfera privada de oxígeno, puede dar como resultado una destrucción parcial o total de la misma.

A simple título informativo, merece mencionarse, que si bien no se ha determinado en forma precisa la cantidad de ácido ascórbico que necesita el hombre para cubrir sus necesidades, hay una cierta uniformidad de opinión, en el sentido que debe oscilar entre 20 y 30 mg diarios.

“Folia Biologica” tiene un tiraje de 9.000 ejemplares y se distribuye gratuitamente