

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PARÁ
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

Vitaminas C e D

CARTILHA COM ORIENTAÇÕES SOBRE VITAMINAS



APRESENTAÇÃO

Esta é uma cartilha produzida por acadêmicos do curso de bacharelado em Nutrição do Centro Universitário do Pará da disciplina Nutrição Humana no ano de 2020, contendo informações acerca das vitaminas C e D, tendo como objetivo, demonstrar suas funções, quem necessita, recomendação, fontes alimentares e toxicidade.

SUMÁRIO

1. O que é vitamina C?	3
2. Funções	3
3. Repercussões da carência de vitamina C	4
4. Recomendação de ingestão de vitamina C	5
5. Toxicidade	5
6. Fontes alimentares	6
7. O que é vitamina D?	7
8.1 Funções	8
9. Repercussões da carência de vitamina D	9
10. Recomendação de ingestão de vitamina D	10
11. Toxicidade	10
12. Fontes alimentares	11
Referências	12

O QUE É VITAMINA C?

A vitamina C ou ácido ascórbico é uma vitamina lipossolúvel essencial que precisa ser ingerida através da dieta e/ou suplementação.

FUNÇÕES

- Formação de cartilagem
- Potente antioxidante
- Cofator
- Auxilia no metabolismo de outras vitaminas
- Protetora contra câncer
- Atua na absorção do ferro

REPERCUSSÕES DA CARÊNCIA DE VITAMINA C



Escorbuto em adultos



Anemia



Doença de
Barlow em crianças



Sangramento na
gengiva

RECOMENDAÇÃO DE INGESTÃO

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) recomenda que faça a dose de 45mg para prevenção de escorbuto.

A RDA recomenda que:

Sexo	Recomendação (mg)
Feminino	75mg
Masculino	90mg

Fonte: CARVALARI; SANCHES, 2018

TOXICIDADE

Os efeitos adversos ocorrem com doses acima de 3g/dia, provocando:

**SINTOMAS
GASTROINTESTINAIS**

DIARREIA

**CÁLCULOS
RENAIS**

FONTES ALIMENTARES



LIMÃO



LARANJA



BRÓCOLIS



ACEROLA



**REPOLHO
MANGA**



O QUE É VITAMINA D?

A vitamina D ou calciferol é uma vitamina lipossolúvel, a vitamina D pode ser obtida sob a forma de colecalciferol ou vitamina D3 de origem animal ou na forma ergocalciferolou, vitamina D2 de origem vegetal.

FUNÇÕES

- Manutenção do cálcio e fósforo
- Estimula a diferenciação e inibe proliferação celular

REPERCUSSÕES DA CARÊNCIA DE VITAMINA D



Afeta o metabolismo
ósseo



Risco de
diabetes



Risco de
obesidade



Risco de
hipertensão

RECOMENDAÇÃO DE INGESTÃO

Faixa etária	Recomendação (mg)
0 a 12 meses	10mcg
1 a 70 anos	15mcg
> 70 anos	20mcg

Fonte: OLIVEIRA et al., 2020

TOXICIDADE

Para que ocorra toxidade é preciso que ocorra ingestão acima de 1000 UI/g/por dia, alguns dos sintomas são:

NAÚSEAS

PERDA DE APETITE

FONTES ALIMENTARES



FÍGADO



GEMA DE OVO



LEITE



SARDINHA



SALMÃO



QUEIJOS

REFERÊNCIAS

CAVALARI, Tainah G. F; SANCHES, Rosely Alvin. Os efeitos da vitamina C. Rev. Saúde em foco, 2018.

SANTOS et al. Os efeitos da suplementação com vitamina C. Rev. Conhecimento Online, v.1, Jan/abr, 2019.

QUADROS, Luciana de; BARROS, Rafael L. S. Vitamina C e performance: uma revisão. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 55. p.112-119. Jan./Fev. 2016. ISSN 1981-9927.

RODRIGUES et al. Vitamina D na regulação do organismo humano e implicações de sua deficiência corporal. Rev. Curitiba, v.2, n 5, 2019.

OLIVEIRA et al. As duas faces da vitamina D como terapia adjuvante na COVID-19. InterAm J Med Health, 2020.

LIM, Kenneth; THADHAN, Ravi. Toxidade da vitamina D. Bras. J. Nephrol, 2020. MIROUX et al. Vitamina D – Perspectivas atuais. Rev. SPDV, 2016.