

¿DÓNDE ESTÁ MI VITAMINA C?

EXPLICACIÓN CIENTÍFICA

Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Son imprescindibles para nuestro cuerpo en cantidades minúsculas, y el cuerpo no puede producirlas por sí mismo, es decir, debe obtenerlas a través de la ingestión de alimentos.

La mayoría de las vitaminas proceden de las verduras y las frutas, y las verduras las ingerimos en general tras haberlas horneado, cocido o frito. Para comprobar si las vitaminas se destruyen durante estos procesos, hemos decidido comprobar la presencia de vitamina C antes y después de su exposición al calor.

La comprobación se ha realizado mediante una solución de yodo y almidón. Los iones de yodo adquieren un color azul intenso característico en presencia de almidón. Cuando interferimos en la creación del vínculo entre el almidón y los iones de yodo, el color desaparece. La vitamina C interfiere en la creación de este vínculo, y por ello la desaparición del color atestigua la presencia de vitamina C. Tras el horneado durante 40 minutos a 180° C de temperatura, la comprobación muestra que aún queda vitamina C, pero en menor cantidad, un hecho que demuestra que una parte se ha destruido durante el horneado.