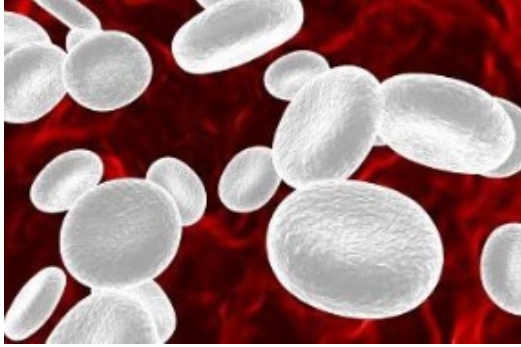


Te chi'ch' xyichoj saquil globulos te banti ay 20 ta 80 uts xsanh te plasma ta sch'ich'eltic a yu'un ya hultesbey te binti spas citotóxica.



Sit te te'etic te ochel ta yipal te vitamina(poxil).

Melón cantalupo, sit te'etic soc Ya'lel cítricos, yu un alaxax soc toronja.

(pomelos), kiwi, papaya,

fresas, frambuesas, macomtic, arándanos, , pahch',

sandia o melón.



Traducción:

Diana Itzel Morales Porras

Gilberto Hernández López

Tutora académica:

Mtra. Sandra Aurora González
Sánchez

Laboratorio de didáctica de las
ciencias experimentales y

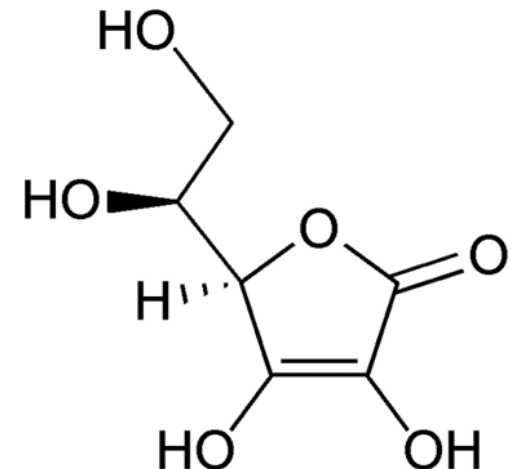
Universidad de Ciencias y
Artes de Chiapas



ÁCIDO ASCÓRBICO

Ó

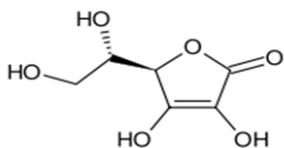
VITAMINA 'C'



¿BINTI A TE ÁCIDO ASCÓRBICO?

Te ácido ascórbico, o Vitamina C, Ha te vitamina hidrosoluble, spajal-tayel químicamente soc te glucosa, te hip a vitamina(poxil) te winiq'uetic, te maxetic' superiores.

Te cobaya, ay mach'atic sots'tic frugívoros y te yantic mutetic.



Te lom muc' chambahlame'tic, Soc te ay ta na, ya xhu schiq'uel (sintetizarla), te yu'un ma' xhu' tsobel ta ch'ich baq'uetal. te me' y ne' ay na'beyel scuentahil te bi yu'un te we'el-uch'el chambahlame'tic ma'yuc scuentahil ha' vitamina ini.

Te jteb ta acido ascorbico ya p'hol-tesel te chamelil sbihil escorbuto soc te bohlobtesel te síntesis ta colágeno ,banti te ácido ascórbico ay syoc'hel ta hachesbey ini. Te c'op yu'un te clinicas xchihic q'ue ay ta lajel yip ta ehal, y janix'ich ta jpsil ch'ich baq'uetal. Te banti uts winiq'uetic ay te hachibal stojol ta boc itaj, yorahilel awal te repollo o coliflor.



Te yach'il patatas ay ochel 30 mg/100 g, teme ya ch'ayel ta sc'axel ta p'ohlel.



WEHNTSELINEJ

Ya xhu wehntesel ta spishil ha'male-
tic ta bahlumilal, soc te sintetico.

Te sloq'uib ha' ta ha'maletic ha te
ácido ascórbico levógiro (isómero-
L) y ascorbato de sodio. Levógiro,
na'al ta slecoj a ta we'el-uch'el.

STUHUNELINEJ

Te ácido soc te ats'am yu'un sodio,
potasio y calcio. Ya stuq'uinic ta an-
tioxidante cajalcaj.

TULAN SC'OBLAL BIOLOGICA

Te winiq'uetic, ta vitamina(poxil)C
mero tulan, te yas pas pahc'ajel te
estrés oxidativo; ta substrato yu'un
te ascorbato-peroxidasa, bin ut'il
jun cofactor enzimático yu'un biosi-
tesis bayel sc'oblal ta bioquímicos.

Te jalbil baq'uetal biológicos bin
c'ax tsobel ta 100 baq'uintic ta ni-
vel sch'ich'el ta vitamina C,

Ha'ic te glándulas adrenales, pitui-
taria, timo, baq'uetal lúteo soc te
retina.