Durante la Edad Media y la Edad Moderna, una de las enfermedades que afectaba con más frecuencia a los marineros era el escorbuto. Esta temida enfermedad podía llegar a ocasionar la muerte, ya que los síntomas que presentaba iban empeorando con el tiempo.

El causante de esta enfermedad era la falta de vitamina C, la cual escaseaba en las largas travesías marítimas. Las frutas y verduras frescas, principales portadoras de la vitamina

1. Observación

Miro que hacían los marinos en su rutina diaria, que comían, que hacían

1. Hipótesis

Se planteó una idea. “si los marinos consumieran más vitamina c su cuerpo enfermaría menos”

1. Experimentación

Comenzó a implementar las frutas que contienen la vitamina c a su dieta

1. Teoría

Si las personas no comen vitamina c les puede dar escorbuto

1. Ley

Al comer vitamina c el cuerpo no tiene que trabajar demás en producir sus glóbulos blancos, ya que esta vitamina es vital para nuestra vida

Extraído de <http://elbustodepalas.blogspot.mx/2010/11/james-lind-el-hombre-que-encontro-la.html> el día 16 de septiembre