

VITAMINA D

La vitamina D es un nutriente necesario para la salud. Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de las principales sustancias necesarias para tener huesos fuertes. Junto con el calcio, la vitamina D contribuye a prevenir la osteoporosis.

El cuerpo necesita de la vitamina D para otras funciones. Los músculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo; también es indispensable para el sistema inmunitario.

CANTIDAD RECOMENDADA

ETAPA DE LA VIDA

10 MCG (400 UI)	Bebés hasta los 12 meses
15 MCG (600 UI)	Niños de 1 a 13 años
15 MCG (600 UI)	Adolescentes de 14 a 18 años
15 MCG (600 UI)	Adultos de 19 a 70 años
20 MCG (600 UI)	Adultos mayores de 71 años
15 MCG (600 UI)	Mujeres y adolescentes embarazadas o en período de lactancia

La vitamina D está presente en muchos alimentos y también la produce nuestro cuerpo cuando se expone la piel al sol.

A continuación se enlistan alimentos ricos en vitamina D.

- El pescado (el salmón, la trucha, la sardina, el atún, pescado azul la caballa y el arenque).
- Aceite de pescado y el hígado de bacalao
- Los productos lácteos fortificados (leche y el yogurt)

SUPLEMENTOS

Las dos formas de vitamina D disponibles en suplementos son D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalciferol).

“Se absorbe mejor cuando se toma de preferencia con los alimentos”

