



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

10 MCG (400 UI)

15 MCG (600 UI)

15 MCG (600 UI)

15 MCG (600 UI)

20 MCG (600 UI)

15 MCG (600 UI)

ETAPA DE LA VIDA

Bebés hasta los 12 meses

Niños de 1 a 13 años

Adolescentes de 14 a 18 años

Adultos de 19 a 70 años

Adultos mayores de 71 años

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"

©Médica Sur