



Datos sobre la Vitamina D¹

Linda B. Bobroff and Isabel Valentin-Oquendo²

¿Por qué necesitamos vitamina D?



La vitamina D es necesaria para la absorción normal del calcio y el fósforo. También ayuda a poner éstos minerales dentro de los huesos y los dientes, haciéndolos más fuertes.

vitamina D tienen un alto riesgo de suavizar sus huesos (*osteomalacia*.) También pueden perder masa de los huesos, que lleva a huesos frágiles (*osteoporosis*.)

¿Cuánta vitamina D necesitamos?

La siguiente tabla muestra la ingesta diaria recomendada de vitamina D. Note que necesitamos más vitamina D a medida que aumenta nuestra edad.

¿Qué pasa si no ingerimos suficiente vitamina D?



La deficiencia de vitamina D afecta a los huesos. En los niños en edad de crecimiento, no ingerir suficiente vitamina D puede llevar a *raquitismo*.

Los niños con raquitismo tienen huesos que no soportan su peso corporal. Los adultos con deficiencia de

Etapa de Vida	Vitamina D (por día)
Hombres, edades 19-50	5 µg (200 UI)
Mujeres, edades 19-50	5 µg (200 UI)
Hombres, edades 51-70	10 µg (400 UI)
Mujeres, edades 51-70	10 µg (400 UI)
Hombres, 70+	15 µg (600 UI)
Mujeres, 70+	15 µg (600 UI)
Embarazo	5 µg (200 UI)
Lactancia	5 µg (200 UI)

µg = microgramos
UI = Unidad Internacional

1. Este documento es FCS8640-Span, una de las series de el Departamento de Familia y Juventud, y Ciencias de Comunidad Florida, Servicio Cooperativo de Extensión de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícola, Universidad de Florida. Primero publicado en: Junio 2001. Revisados: Abril 2006. Traducido Junio 2007 al español por Vanessa Curran y Samara Vasquez. Por Favor visitor a EDIS a la pagina de internet al <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, y Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, pasada asistente y cordinadora de coriculum, Programa de Nutricio de Familia, Departamento de Familia , Juventud, Ciencias de Comunidad, Servicio de Coperativo de Extension, Instituto de Alimentos y Ciencias Agricultura, Universidad de Florida, Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agricultura (IFAS) es una igual oportunidad de empleo: Accion afirmativa autorizada para proveer investigacion de educacional y otros servicios solo para individuos y otras instituciones que funcionan sin obsevar, raza,color, religion, edad, desabilidad, orientacion sexual, estado matrimonial, origen nacional, opinions politicas o afiliaciones. Para mas informacion en como obtener otras publicaciones de Coperativo de Servicios de Extension de Florida/ Instituto de Alimentos y Ciencias Agricultura/ Universidad de Florida/ Larry Arrington, Dean.

¿Cómo podemos ingerir suficiente vitamina D?

Podemos obtener vitamina D de dos fuentes – luz solar y alimento.



Luz Solar: Cuando nos exponemos a la luz solar, la piel hace un compuesto que se convierte en vitamina D en el hígado y los riñones.



Necesitamos de unos 10 a 15 minutos de luz solar en la cara y en los brazos, sin protector solar, de 2 a 3 veces por semana para hacer suficiente vitamina D. Las personas en

el norte de EEUU necesitan más tiempo bajo el sol que aquellos que viven en el sur para obtener el mismo efecto. Varios factores afectan que tan bien el cuerpo hace la vitamina D.

- Las personas mayores hacen menos vitamina D.
- Para las personas con piel oscura es más difícil hacer la vitamina D que las personas con piel más clara.
- Enfermedades del riñón o del hígado van a disminuir la formación de vitamina D.
- La contaminación del aire o el uso de protector solar no deja que la luz ultravioleta (UV) del sol alcance la piel.

Alimento: La mayoría de la leche fluida es fortificada con vitamina D. Las personas que toman leche todos los días probablemente ingieren suficiente vitamina D. Los huevos, la sardinas, y el salmón contienen vitamina D. Los cereales fortificados, los panes, y el jugo de naranja también pueden contener esta vitamina. Aquí hay algunos alimentos y la cantidad de vitamina D que contienen:

Alimento	Vitamina D	
	µg	UI
Arenque, encurtido, 3 oz.	15	580
Salmón, cocinado, 3 oz.	8	310
Sardinas, enlatadas en aceite, 3 oz.	6	230
Leche, fortificada, 1 taza	2.5	100
Camarón, enlatado, 3 oz.	2.25	90
Jugo de naranja, fortificado, ¾ taza	1.9	75
Cereal, fortificado, 1 porción	1-1.25	40-50
Yema de huevo, cocinada, 1 grande	0.6	25

µg = microgramos
UI = Unidad Internacional
oz. = onzas

¿Y qué de los suplementos?

Si no puede obtener suficiente vitamina D de su dieta alimenticia o de luz solar, talvez querrá preguntarle a su doctor sobre suplementos. Sea cuidadoso con los suplementos porque altas dosis de esta vitamina pueden ser tóxicas.



¿Cuánta cantidad es mucha?

La toxicidad de la vitamina D puede causar náusea, cambios de estados de ánimo, y depósitos de calcio en los pulmones, riñones y el corazón. **Usted no deberá ingerir más de 50 µg (2000 UI) de vitamina D al día de alimentos y suplementos.**

¿Dónde puedo obtener más información?

Un agente en su oficina de Extensión de su condado del Departamento de la Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) puede tener más información escrita y ofrecer clases de nutrición a las que usted puede asistir. También, un dietista registrado (RD) puede proveerle fiable información a usted.

Información fiable sobre nutrición también puede ser encontrada en el Internet en los siguientes sitios Web:

<http://fyics.ifas.ufl.edu>

<http://www.eatright.org>

<http://www.nutrition.gov>

