

DE COMPRAS PARA LA SALUD: VITAMINA D¹

Lauren Foster y Wendy J. Dahl²

¿POR QUE NECESITO LA VITAMINA D?



La vitamina D es un nutriente importante para mantener la salud. Nosotros necesitamos la vitamina D para la absorción del calcio, la fuerza en los huesos, la fuerza en los músculos y la inmunidad. La vitamina D también ha sido asociada con una disminución de riesgo de ciertos tipos de cáncer y enfermedades crónicas (1).

¿CUÁNTA VITAMINA D NECESITO?

La recomendación actual para niños saludables, adolescentes y adultos menores de 70 años es 600 IU (Unidades Internacionales) por día. Los adultos mayores (más de 70 años) deben tener como objetivo 800 UI por día (2). La Federación Internacional de Osteoporosis (IOF) recomienda entre 800 y 1000 IU de vitamina D por día para adultos saludables (3). Un consumo de 2000 IU (50 µg) por día es

recomendado para las personas obesas, personas con osteoporosis, o aquellas personas con exposición limitada al sol, tales como los adultos mayores que viven en hogares a largo plazo (3). El consumo diario de más de 4000 IU no es recomendado.

¿COMO PUEDO OBTENER SUFICIENTE VITAMINA D ?

La necesidad de vitamina D se puede alcanzar consumiendo alimentos que contengan esta vitamina y tomando suplementos de vitamina D.

Tradicionalmente, la mayoría de nuestra vitamina D ha provenido de la luz solar. Sin embargo, la vitamina D producida por el sol puede ser limitada por el uso de sombreros, ropa y bloqueador solar. Las personas con la piel más oscura y los adultos mayores producen menos vitamina D cuando se exponen a la luz solar. Es muy importante obtener la vitamina D de fuentes de alimento y suplementos.

1. Este documento, FSHN11-02s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo de 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Lauren Foster, BS, y Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente; Alimentos Ciencias y Nutrición Humano Departamento; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville 32611.

El uso de nombres comerciales citados en esta publicación es sólo con el propósito de brindar información específica. El Instituto (UF/IFAS) no garantiza los productos nombrados, y las referencias a ellos en esta publicación no significa nuestra aprobación a la exclusión de otros productos de composición comparable.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. U.S. Department of Agriculture, Cooperative Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Thomas A. Obreza, Interim Dean

FUENTES DE ALIMENTO DE VITAMINA D

FUENTES NATURALES

Existen muy pocas fuentes naturales de dieta de vitamina D. Las fuentes preferidas incluyen pescados grasos y huevos. El aceite de hígado de pescado no es recomendado.

LOS ALIMENTOS ENRIQUECIDOS

Los champiñones que han sido expuestos a la luz ultravioleta B son buena fuente de vitamina D. El pan y los productos de panadería cultivados con levadura pueden ser preparados con levadura alta en vitamina D y se pueden volver una fuente natural de vitamina D.

LOS ALIMENTOS FORTIFICADOS

Los alimentos fortificados con vitamina D son los contribuidores más grande de vitamina D en la dieta. Estos alimentos incluyen la leche, el yogurt, el cereal de desayuno y otros granos, el jugo de naranja y la margarina.

CONSEJOS PARA DE COMPRAS

Cuando esté de compras para alimentos con vitamina D, asegurese de leer el panel de información nutricional en las etiquetas de los alimentos pues otros alimentos similares pueden contener diferentes cantidades de vitamina D. Las variedades de una marca específica pueden no ser fortificadas

igual. Es importante leer las etiquetas cuidadosamente para determinar cuanta vitamina D hay en el alimento que está comprando.

La figura 1 provee un ejemplo de un panel de información nutricional. El contenido de la vitamina D se encuentra listado como porcentaje del valor diario (DV) de 400 IU. Por ejemplo, si el panel de información nutricional indica que provee el 10% del valor diario (DV) de vitamina D, eso significa que el alimento provee 40 IU de vitamina D por porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 25
%Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 25g	
Protein 9g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 0%
Calcium 30%	Iron 4%
Vitamin D 25%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carb	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Figura 1: Cuadro de Datos Nutricionales de la leche de chocolate

EL CEREAL



Muchos cereales de desayuno son fortificados con el 10% o 40 IU de vitamina D por porción. Algunos

cereales contienen hasta 140 IU por porción, y otros pueden no ser fortificados del todo. La tabla 1 muestra algunos ejemplos de cereales y su nivel de fortificación.

Tabla 1. Contenidos de vitamina D de varios cereales de desayuno

Cereales de Desayuno	Vitamina D (IU/porción)
General Mills: Cheerios [®] , Wheaties [®] , Total [®] , Chex [®]	40
Kellogg's: Rice Crispies [®] , Raisin Bran [®] , Froot Loops [®] , Frosted Flakes [®] , All-Bran [®]	40
Kellogg's Meuslix [®]	16
Quaker: Life [®] , Cap'n Crunch [®] , Oatmeal Squares [®] , Oh's! [®]	0
Kellogg's Mini-Wheats [®]	0
Kashi: Go Lean [®] , Cinnamon Harvest [®] , Whole Grain Puffs [®]	0
<i>IU = Unidad Internacional</i>	

LA LECHE



La leche es fortificada con 100 IU de vitamina D por taza, sin importar el contenido de de grasa de la leche. La leche

sin lactosa y la leche de chocolate son fortificadas con 100 IU por taza también. La leche de soya es usualmente fortificada, pero no siempre. Por ejemplo, la leche de soya Silk[®] esta fortificada con 125 IU por taza.

Como la vitamina D es un componente estable que no se pierde mientras se cocina, almacena o procesa, los alimentos preparados en el hogar con leche también contienen vitamina D.

EL YOGURT

La fortificación del yogurt varia grandemente entre las diferentes marcas y tipos. La tabla 2 (ver página siguiente)



muestra ejemplos de diferentes yogures y sus niveles de fortificación.

Tabla 2. Contenido de vitamina D de yogurts seleccionados

Yogurt	Vitamina D (IU/porción)
Weight Watchers® Yogurt bajo en grasa (6 oz)	120
Dannon Frusion® Yogurt Smoothies (7 oz)	100
Dannon Light & Fit® Yogurt bajo en grasa (6 oz)	80
Yoplait® Light y variedades Originales (6 oz)	80
Stoneyfield Farm® yogurt organic bajo en grasa o sin grasa (6 oz)	80
Fiber One® Yogurt (4 oz)	60
Dannon Light & Fit® Familia-Pack Yogurt (6 oz)	40
Yoplait Whips® (4 oz)	40
Stoneyfield Farm® yogurt organic de leche entera	0
Activia® (4 oz)	0
<i>IU = Unidad Internacional</i>	

EL QUESO



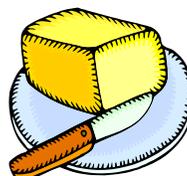
Así como con el yogurt, los quesos varían en su contenido de vitamina D. El queso no contiene vitamina D naturalmente, pero algunos son fortificados.

La tabla 3 muestra algunos ejemplos de quesos que han sido fortificados con vitamina D. Su almacén local de alimentos puede ofrecer otras variedades que también son fortificadas.

Tabla 3. Quesos fortificados con vitamina D

Queso	Vitamina D (IU/porción)
Kraft Singles® 2% tajadas de queso Americano	(\$
Kraft Singles Calci-3® tajadas de queso Americano y Blanco	* \$
Borden Triple Calcium Singles® Tajadas de queso Americano	* \$
<i>IU = Unidad Internacional</i>	

LA MARGARINA



No todas las margarinas son fortificadas con vitamina D. Las variedades fortificadas contienen 60 IU de vitamina D por porción en Los Estados Unidos. La tabla 4 muestra algunas margarinas fortificadas. Es importante recordar que algunas marcas específicas pueden ofrecer ambas opciones.

Tabla 4. Margarinas fortificados con vitamina D

Margarina	Vitamina D (IU/porción)
Smart Balance® Buttery Spread and Low-Sodium Buttery Spread	60
Fleischmann's® margarina Original y Light	60
Country Crock® Spread Plus vitaminas y minerales	60
Promise Activ® Buttery Spread	60
<i>IU = Unidad Internacional</i>	

EL PASCADO

El pescado es una de las pocas fuentes naturales de vitamina D. Pescados grasos, tales como el salmón y las sardinas son la mejor fuente de vitamina D. El pescado magro, tal como el bacalao contiene una cantidad menor de vitamina D. Cuando este seleccionando el pescado considere que el pescado salvaje capturado es más probable que tenga mayores cantidades de vitamina D (4). La tabla 5 muestra variedades de pescados con varios contenidos de vitamina D (5). Aunque el aceite de hígado de pescado contiene



vitamina D, este no es recomendado ya que tiene un contenido muy alto en vitamina A (6).

Tabla 5. Contenido de vitamina D en el pescado

Pescado	Vitamina D (IU/3oz porción)
Sockeye Salmon, salvaje	620
Caballa del Atlántico	550
Atún Rojo	200
Sardinas del Atlántico enlatadas en aceite	140
Atún de aleta Amarilla	40
Bacalao del Atlántico o del Pacífico	30
<i>IU = Unidad Internacional oz = onzas</i>	



COMPRANDO SUPLEMENTOS

Los suplementos son recomendados para las personas que consumen poca vitamina D, particularmente los adultos mayores. La vitamina D está disponible sin prescripción (receta) como un componente de los multivitamínicos o de forma independiente. Muchos suplementos de calcio también proveen vitamina D. Los suplementos varían,

pero típicamente contienen de 400 IU a 2000 IU. La tabla 6 muestra varios suplementos y su contenido de vitamina D.

Tabla 6. Contenido de vitamina D en suplementos

Suplementos	Vitamina D (IU/tableta)
Nature Made® Multivitamínicos	1000
One-A-Day® multivitamínicos para la salud de la mujer	800
One-a-Day® Multivitamínicos	400
Sundown Naturals® tabletas de Vitamina D	400
Viactiv® Calcio masticable	200
<i>IU = Unidad Internacional</i>	

¡SEA UN COMPRADOR INFORMADO!

La clave para optimizar su consumo diario de vitamina D es ¡leer las etiquetas de los alimentos mientras hace las compras! Pocos alimentos son consistentes con sus niveles de vitamina D. Usted debe ser proactivo al encontrar marcas que van a satisfacer sus necesidades de vitamina D.

¿DONDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

El agente de las Ciencias de Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información por escrito y clases de nutrición para que usted atienda. También, un dietista registrado (RD) puede proveerle información confiable. Usted puede encontrar información confiable en el Internet en las siguientes paginas:

 <http://www.eatright.org>

 <http://www.nutrition.gov>

REFERENCIAS (EN INGLÉS)

- (1) Whiting SJ, Calvo MS, Stephensen CB. Current Understanding of Vitamin D Metabolism, Nutritional Status, and Role in Disease Prevention. *Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease*, 2nd ed. 2008; Ch. 43: 807–832.
- (2) IOM. 2010. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=13050
- (3) Dawson-Hughes B, Mithal A, Bonjour J-P, Boonen S, Burckhardt P, Fuleihan G E-H, Josse RG, Lips P, Morales-Torres J, Yoshimura J. 2010. IOF position statement: vitamin D recommendations for older adults *Osteoporos Int*. Published online: April 27 2010. http://www.iofbonehealth.org/download/osteofound/filemanager/health_professionals/pdf/endorsed-papers/vitamin-d-position-statement.pdf
- (4) Lu Z, Chen TC, Zhang A, Persons KS, Kohn N, Berkowitz R, Martinello S, Holick MF. An evaluation of the vitamin D3 content in fish: Is the vitamin D content adequate to satisfy the dietary requirement for vitamin D? *J Steroid Biochem Mol Biol*. 2007 Mar;103(3-5):642–644.
- (5) U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2009. National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
- (6) Cannell JJ, Vieth R, Willett W, Zaslloff M, Hathcock JN, White JH, Tanumihardjo SA, Larson-Meyer DE, Bischoff-Ferrari HA, Lamberg-Allardt CJ, Lappe JM, Norman AW, Zittermann A, Whiting SJ, Grant WB, Hollis BW, Giovannucci E. Cod liver oil, vitamin A toxicity, frequent respiratory infections, and the vitamin D deficiency epidemic. *Ann Otol Rhinol Laryngol*. 2008 Nov;117(11):864–870.

El uso de nombres comerciales en esta publicación es solamente para el propósito de proveer información específica. UF / IFAS no avala ni garantiza los productos mencionados, y las referencias a ellos en esta publicación no significa nuestra aprobación a la exclusión de otros productos de composición adecuada.