

Vitamina D

¿Por qué es importante la vitamina D?

La vitamina D ayuda:

- al cuerpo a absorber calcio para tener huesos fuertes
- a los músculos cuando se mueven
- al cerebro y al cuerpo a comunicarse
- a combatir enfermedades

La deficiencia de vitamina D puede provocar los siguientes síntomas:

- Cansancio y mala calidad del sueño
- Dolores corporales
- Bajo estado de ánimo
- Debilidad
- Falta de apetito
- Propensión a enfermarse

¿Dónde puedo encontrar vitamina D?

Pescado azul



Salmón



Caballa



Atún



Sardinas

Alimentos fortificados



Yogur



Leche



Cereal



Jugo de naranja

Otros alimentos



Hongos



Hígado



Yemas de huevo

¡Consulte la lista de ingredientes para ver si incluye vitamina D agregada y las etiquetas de nutrición para ver qué alimentos tienen menos azúcar agregada!

Otros fuentes



Sol



Suplementos

El cuerpo produce vitamina D a partir de la luz solar. Si no está lo suficientemente expuesto a la luz solar, intente tomar un suplemento de **vitamina D3** o de **aceite de hígado de bacalao**. ¡No tome más de 4,000 UI por día, a menos que su proveedor se lo indique y no olvide usar protector solar!