

Vitamina D



La Vitamina "del Sol"



¿Qué es la Vitamina D?

La Vitamina D se llama la vitamina "del sol" porque el cuerpo la puede hacer al tomar al sol. También puede obtenerla desde algunos alimentos como salmón, sardinas, atún, huevos, y leche fortificada descremada, jugo de naranja y cereales.

¿Por qué es necesaria?

La Vitamina D trabaja con el Calcio para mantener los huesos sanos y fuertes. También ayuda al cuerpo no resfriarse. Se necesita 600 IU de la Vitamina D cada día.



La Cantidad de Vitamina D en Alimentos

- Salmón con huesos, en lata (3 oz)- 450 IU
- Sardinas, en lata (3 oz)- 160 IU
- Atún light, enlatado en agua (3 oz)-150 IU
- Huevo grande (1) - 40 IU
- Leche fortificada, descremada (1 taza) - 100 IU
- Leche de soya, fortificada (1 taza) - 100 IU
- Jugo de naranja, fortificado (1 taza)- 100 IU
- Cereales fortificados (1 taza) - 40 IU

Como Obtener la Vitamina D del Sol

- 10-15 minutos de exposición al sol cada día (sin bloqueador solar) en la cara, los brazos, las piernas o la espalda.
- Asegúrese de usar bloqueador solar el resto del tiempo bajo el sol para prevenir una quemadura.
- El mejor tiempo para la luz del sol es desde 10am a 3pm, marzo a octubre.