



La vitamina D y su salud Vitamin D and Your Health

¿Por qué necesito la vitamina D?

La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba y use el calcio para tener unos huesos y dientes fuertes. La vitamina D también ayuda a que los músculos, los nervios y el sistema inmunitario funcionen adecuadamente.

¿Dónde puedo obtener la vitamina D?

Puede obtener la vitamina D a través de alimentos y de suplementos. El cuerpo también puede producir la vitamina D cuando usted está al aire libre y recibe el sol directamente sobre la piel. Hay muchos factores que afectan cuánta vitamina D puede producir el cuerpo. Algunos de ellos son:

- **La edad:** se produce menos a medida que envejece
- **Color de piel:** las pieles más oscuras producen menos
- **Estación:** se produce poco o nada durante el invierno
- **Protector solar:** impide que la piel produzca la vitamina D

Lo mejor es no depender del sol para cubrir sus necesidades de vitamina D ya que esto aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel.

¿Cuánta vitamina D necesito al día?

Las cantidades de vitamina D recomendadas al día incluyen la ingesta total de alimentos y suplementos.

Edad	Objetivo	Manténgase por debajo de
0-6 meses	400 UI (10 µg)	1000 UI (25 µg)
6-12 meses	400 UI (10 µg)	1500 UI (38 µg)
1-3 años	600 UI (15 µg)	2500 UI (63 µg)
4-8 años	600 UI (15 µg)	3000 UI (75 µg)
9-70 años*	600 UI (15 µg)	4000 UI (100 µg)
Más de 70 años	800 UI (20 µg)	4000 UI (100 µg)

UI = Unidades Internacionales, µg = microgramo

*Incluyendo a las personas embarazadas y en periodo de lactancia

¿Algunas personas necesitan más vitamina D?

Si toma determinados medicamentos o tiene afecciones médicas específicas, es posible que su proveedor de asistencia sanitaria le recomiende tomar más vitamina D. Las personas que tienen osteoporosis deben procurar obtener 800-2000 UI (20-50 µg) de vitamina D al día.

¿Qué alimentos contienen vitamina D?

Solo algunos alimentos contienen vitamina D de forma natural, por ejemplo, la yema de huevo y los pescados grasos. La cantidad de vitamina D en los pescados grasos varía considerablemente.

En Canadá, la vitamina D tiene que ser añadida a ciertos alimentos, incluyendo a la leche de vaca y la margarina. Otros alimentos como el yogur, el queso, la leche de cabra y las bebidas vegetales también pueden tener la vitamina D añadida. Compruebe la tabla de información nutricional para ver si se ha añadido la vitamina D. La siguiente tabla enumera algunos alimentos que contienen vitamina D.

¿Debo tomar un suplemento?

Las fuentes alimentarias de vitamina D son limitadas. La mayoría de las personas no obtienen la cantidad recomendada de vitamina D a través de los alimentos que consumen. Un suplemento diario de vitamina D, tomado como un suplemento individual o como parte de un multivitamínico, puede ayudarle a cubrir sus necesidades.

Asimismo, Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) recomienda que los siguientes grupos de personas tomen un suplemento diario de vitamina D de 400 UI:

- Bebés y niños con menos de 2 años de edad que son amamantados o que toman algo de leche humana
- Adultos mayores de 50 años de edad

¿En qué debo fijarme cuando elijo un suplemento de vitamina D?

- Elija un suplemento que tenga un Número de producto natural (Natural Product Number o NPN). Un NPN quiere decir que el suplemento cumple con los estándares de seguridad de Health Canada para productos sanitarios naturales
- Elija la forma de vitamina D que se ajuste a sus necesidades. Los suplementos de vitamina D individuales vienen en tres formas principales:
 - **Líquida:** recomendada para niños menores de 4 años de edad, pero se puede usar a cualquier edad
 - **Masticable:** para personas que puedan masticar y tragar de forma segura
 - **Pastilla:** para personas que puedan tragar una pastilla de forma segura
- Siempre revise la etiqueta para confirmar la dosis y siga las instrucciones

La mayoría de los multivitamínicos contienen vitamina D. Si toma un multivitamínico revise la etiqueta para ver cuánta vitamina D contiene. Hable con un nutricionista, farmacéutico

o su proveedor de asistencia sanitaria si tiene dudas acerca de la cantidad o el tipo de suplemento que sea el más indicado para usted.

Fuentes alimentarias de vitamina D

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad de vitamina D	
		UI	µg
Salmón, rojo, enlatado	75 g (2 ½ oz)	557	13,9
Salmón, rosado	75 g (2 ½ oz)	414	10,4
Caballa, del Pacífico	75 g (2 ½ oz)	343	8,6
Atún, de aleta azul*	75 g (2 ½ oz)	219	5,5
Salmón, chum	75 g (2 ½ oz)	210	5,2
Salmón, del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	206	5,1
Arenque, del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	161	4,0
Trucha	75 g (2 ½ oz)	148	3,8
Sardinas, del Pacífico	75 g (2 ½ oz)	145	3,6
Fletán, del Pacífico o del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	144	3,6
Pescado blanco, del lago	75 g (2 ½ oz)	135	3,4
Atún, de aleta amarilla *	75 g (2 ½ oz)	106	2,6
Leche de vaca	250 ml (1 taza)	103	2,6
Jugo de naranja fortificado	250 ml (1 taza)	100	2,5
Bebidas vegetales fortificadas como las de soja, avena y almendra**	250 ml (1 taza)	84	2,1
Caballa, del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	78	2,0
Sardinas, del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	70	1,7
Margarina	10 ml (2 cdtas.)	66	1,6
Atún, enlatado, claro	75 g (2 ½ oz)	36	0,9
Yema de huevo	1	32	0,8

UI = Unidades Internacionales, µg = microgramo

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense, 2015

* Estos pescados contienen más mercurio. Para ver los límites de porciones recomendados, consulte: [HealthLinkBC File #68m Mercurio en el pescado](#)

**Las bebidas vegetales fortificadas no se recomiendan para niños menores de 2 años de edad

Para más información

- [HealthLinkBC File 68e El calcio y su salud](#)
- Pautas de alimentación para bebés y niños pequeños:
 - [La mejor oportunidad para su bebé](#)
 - [Los primeros pasos del niño pequeño](#)
- Contenido de vitamina D en alimentos específicos: [Archivo Nutricional Canadiense](#)
- Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.