

La vitamina D y la salud Vitamin D and your health

¿Por qué es necesaria la vitamina D?

La vitamina D es un nutriente que ayuda al cuerpo a absorber y utilizar el calcio para tener huesos y dientes fuertes. La vitamina D también ayuda a que los músculos, los nervios y el sistema inmunitario funcionen adecuadamente.

¿Cómo obtener la vitamina D?

La vitamina D se puede obtener a través de alimentos y de suplementos. El cuerpo también puede producir la vitamina D cuando estamos al aire libre y recibimos el sol directamente sobre la piel. Hay muchos factores que afectan cuánta vitamina D puede producir el cuerpo:

- **La edad:** se produce menos a medida que envejecemos
- **Color de piel:** las pieles más oscuras producen menos
- **Estación:** se produce poco o nada durante el invierno
- **Uso de protector solar:** la piel produce menos

Es mejor no depender del sol para cubrir las necesidades de vitamina D, ya que la exposición al sol aumenta el riesgo de cáncer de piel.

¿Cuánta vitamina D se necesita al día?

Es importante obtener suficiente vitamina D, pero demasiada puede causar problemas de salud. A continuación, se muestra la cantidad diaria de vitamina D procedente 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 durante el embarazo y la lactancia.

¿Algunas personas necesitan más vitamina D?

Sí. Si toma determinados medicamentos o tiene afecciones médicas específicas, es posible que su proveedor de asistencia sanitaria le recomiende tomar más vitamina D.

¿Qué alimentos contienen vitamina D?

Solo unos pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, como la yema de huevo y los pescados grasos, como el salmón, la sardina y la trucha. La cantidad de vitamina D en los pescados grasos varía considerablemente.

En Canadá, la vitamina D tiene que ser añadida a ciertos alimentos, incluyendo 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. Consulte la tabla de información nutricional del envase del alimento para ver si se ha añadido vitamina D. La tabla que aparece abajo enumera algunos alimentos que contienen vitamina D.

¿Es necesario tomar un suplemento?

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 puede ayudarle a cubrir sus necesidades.

Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) recomienda un suplemento diario de vitamina D de 400 UI para:

- Bebés y niños menores de 2 años que se alimentan con cualquier cantidad de leche materna (leche de pecho)
- Personas entre 2 y 50 años que no consumen diariamente alimentos que contengan vitamina D
- Adultos de 51 años o más

¿En qué hay que fijarse al elegir un suplemento de vitamina D?

- Elija un suplemento que tenga un Número de producto natural (Natural Product Number o NPN).

Un NPN significa que el suplemento cumple con las normas de seguridad de Health Canada.

- Tanto la vitamina D2 como la D3 pueden satisfacer sus necesidades. Elija la forma de vitamina D que se ajuste a sus necesidades:
 - **Líquida:** recomendada para niños menores de 4 años de edad, pero se puede usar a cualquier edad
 - **Masticable:** para personas mayores de 4 años que puedan masticar y tragar de forma segura
 - **Pastilla:** para personas que puedan tragar una pastilla de forma segura
- Siempre lea la etiqueta para confirmar la dosis y siga las instrucciones

Por lo general, no se recomienda el aceite de hígado de bacalao como fuente de vitamina D, ya que también contiene grandes cantidades de vitamina A. Un exceso de vitamina A puede ser perjudicial, especialmente si la persona está embarazada.

La mayoría de los multivitamínicos contienen vitamina D. Si toma un multivitamínico, revise la etiqueta para ver cuánta vitamina D contiene. Asegúrese de que su ingesta diaria total de vitamina D se mantenga por debajo de las cantidades que se indican en la tabla de la página 1. 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	75 g (2 ½ oz)	394-557	9,9-13,9
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 o del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	210	5,2
Arenque del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	161	4,0
Trucha, fletán o sardinas del Pacífico	75 g (2 ½ oz)	145	3,6
Pescado blanco o pez roca (cabracho)	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)	200	5
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)	84-200	2,1-5
Caballa o sardina del Atlántico	75 g (2 ½ oz)	74	1,9
Margarina	10 ml (2 cdtas)	104	2,6
Atún enlatado, blanco (Albacora)*	75 g (2 ½ oz)	60	1,5
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

* Para obtener información sobre el mercurio y los límites de consumo, consulte: Gobierno de Canadá - Mercurio en el pescado www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish.html

**No se recomiendan las bebidas vegetales fortificadas para niños menores de 2 años de edad

Para más información

- [HealthLinkBC File 69m La vitamina D y su bebé](#)
- [HealthLinkBC File 68e El calcio y la salud](#)

- 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/health-library/healthlinkbc-files 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 de asistencia 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.