

OTRAS FUENTES DE LA VITAMINA D

DIETA

Existen pocos alimentos que contienen Vitamina D y frecuentemente lo hacen en poca cantidad. No obstante es interesante conocer algunos de éstos.

Alimentos	Porción	Vitamina D en UI*
Aceite de hígado de bacalao	1 cucharada	1350 UI
Salmón fresco	75 g	600 UI
Atún	75 g	200 UI
Huevos	2 unidades	80 UI
Carne de vaca	75 g	36 UI

*Unidades Internacionales

SUPLEMENTOS

A continuación se detallan las dosis necesarias para el tratamiento y la prevención de la insuficiencia de vitamina D.

Edad	Dosis de choque	Dosis de mantenimiento
0-12 meses	2000 UI / día*	400-1000 UI / día
1-18 meses	2000 UI / día*	600-1000 UI / día
Adultos	6000 UI / día**	1500-2000 UI / día
Mujeres (gestantes en periodo de lactancia)	6000 UI / día**	1500-2000 UI / día

*6 semanas; **8 semanas

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN DE LA VITAMINA D EN PARAGUAY?

Participa del Proyecto Piloto
 “Vitamina D y otros parámetros del metabolismo fosfo-cálcico en individuos sanos universitarios de Asunción”
y conoce como está tu vitamina D

Contacto:
 Tel. 0982-573 345

www.studiocontrads.com



¿TE FALTA SOL? ¿TE FALTA VITAMINA D?

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VITAMINA D

NATURALEZA DE LA VITAMINA D

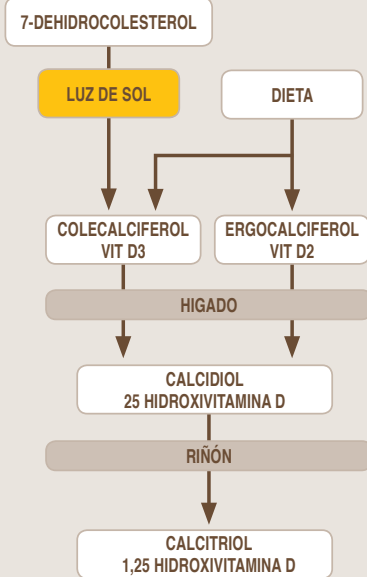
La vitamina D o colecalfiferol, es una hormona esteroide cuya función principal es la regulación de la homeostasis del calcio, formación y resorción ósea, a través de su interacción con las glándulas paratiroides, los riñones y los intestinos.

Existen dos formas básicas de la vitamina D, el colecalfiferol (vitamina D3) y el ergocalciferol (vitamina D2).

FUENTE PRINCIPAL DE LA VITAMINA D

La principal fuente de vitamina D proviene de la producción endógena en la piel después de la exposición a la radiación ultravioleta B.

METABOLISMO DE LA VITAMINA D



FACTORES QUE INFLUYEN EN SU SÍNTESIS

- Vestimentas
- Edad
- Protección solar
- Pigmentación de la piel
- Estación del año
- Género
- Área Geográfica

HORARIOS RECOMENDADOS

El mejor horario para exponerse al sol y producir vitamina D es entre las 10 hs y las 15 hs.

- Piel clara: 5-10 minutos / 2-3 veces a la semana
- Piel oscura: 30 minutos / 3 veces por semana

DEFICIENCIA E INSUFICIENCIA DE VITAMINA D

Condición	Concentración de 25 (OH) D
Deseable	>30 ng/mL
Insuficiencia	20 ng/mL - 30 ng/mL
Deficiente	<20 ng/mL

ALGUNAS ENFERMEDADES ASOCIADAS AL DÉFICIT DE LA VITAMINA D

- Raquitismo / Osteomalacia / Osteoporosis
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Enfermedad de Alzheimer
- Esclerosis múltiple
- Enfermedades autoinmunes

