

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

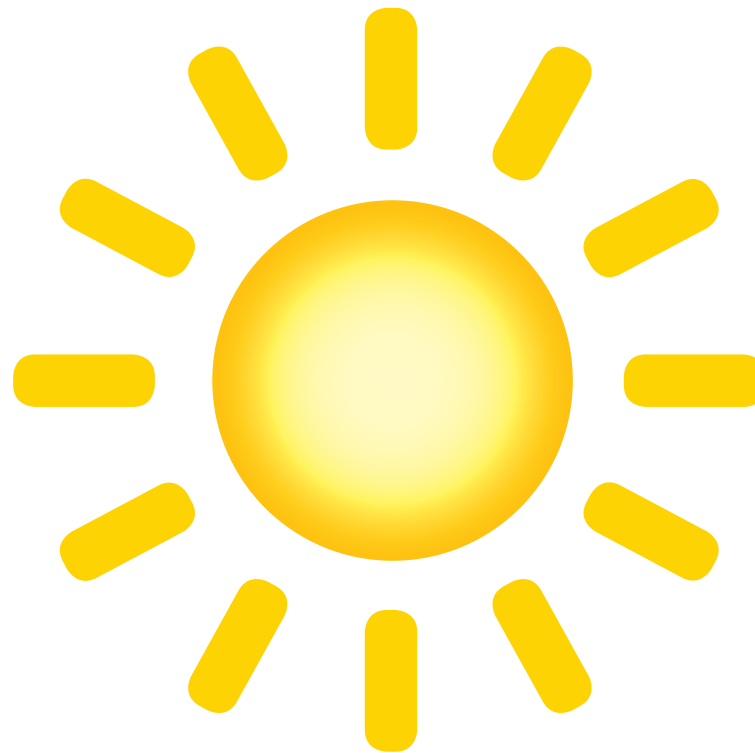
Contacto:
 Tel. 0982-573 345

www.studiocontrads.com



¿TE FALTA SOL? ¿TE FALTA VITAMINA D?

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VITAMINA D



NATURALEZA DE LA VITAMINA D

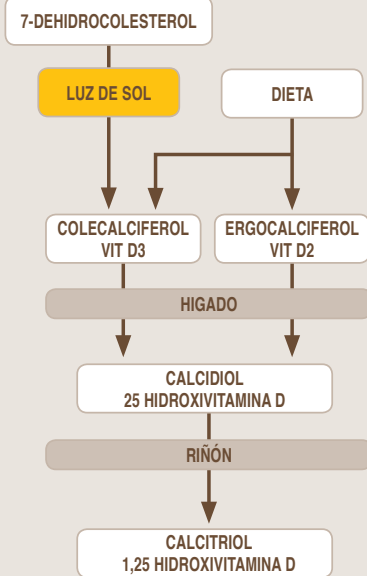
La vitamina D o colecálciferol, es una hormona esteroide cuya función principal es la regulación de la homeostasis del calcio, formación y resorción ósea, a través de su interacción con las glándulas paratiroides, los riñones y los intestinos.

Existen dos formas básicas de la vitamina D, el colecálciferol (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