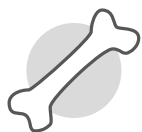


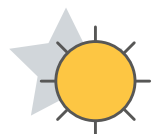
# DIETA RICA EN VITAMINA D

La vitamina D es necesaria para formar y mantener fuertes los huesos y los dientes. Su función principal es facilitar la absorción del calcio. Su carencia puede causar osteoporosis. También se ha relacionado con la salud cardiovascular, el sistema inmunitario y el cáncer.



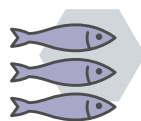
## Consejos generales para aumentar el aporte de vitamina D

Nuestro nivel de **VITAMINA D** depende un **90 % de la cantidad que producimos en la piel**, a partir del colesterol, al exponerla al sol, y solo un **10 % de la que obtenemos de los alimentos**.



Los **RAYOS ULTRAVIOLETA B** del sol favorecen la aparición de cáncer de piel, por lo que debes ponerte **protector solar a diario**. Se ha visto que su uso no compromete la producción de vitamina D, pero sí disminuye el riesgo de cáncer de piel.

El mayor aporte de vitamina D de la **DIETA** se obtiene del **pescado graso** y de los **alimentos enriquecidos** con vitamina D.



La vitamina D favorece la **absorción de calcio y fósforo** en el intestino y evita su pérdida en el riñón. También participa en la remodelación de los huesos. Para poder actuar, necesita una cantidad de calcio adecuada. Una **dieta rica en alimentos que contengan calcio** sí puede ser suficiente para obtener la cantidad necesaria de este mineral.

También se absorbe bien el calcio de algunas **VERDURAS, EL TOFU Y LAS BEBIDAS VEGETALES** enriquecidas con calcio. Otros alimentos aportan calcio, pero en menor cantidad o de peor absorción.

La mejor fuente de calcio son los **LÁCTEOS** (incluidos los enriquecidos con calcio), ya que el calcio que contienen es el que mejor se absorbe. Se recomienda tomar **3 raciones al día**, entre leche, queso y yogur (por ejemplo, un vaso de leche, un yogur y 30 g de queso semiseco u 85 g de queso fresco).

**// No todas las personas que tienen falta de VITAMINA D necesitan tomar suplementos. Dependerá de la intensidad del déficit y de los factores de riesgo de esa persona en concreto. Por eso, si tienes falta de VITAMINA D, SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE TU MÉDICO. //**

## Alimentos ricos en vitamina D y alimentos ricos en calcio



### Alimentos ricos en vitamina D

Pescados grasos: salmón, caballa, sardinas, atún, bonito, arenque  
Seta shiitake deshidratada  
Alimentos enriquecidos con vitamina D: leche, yogures, zumos, cereales de desayuno, bebidas vegetales

### Alimentos ricos en calcio



Lácteos: leche, queso, yogur  
Pescados y mariscos: sardinas, cigalas, pulpo, gambas, langostinos  
Verduras: grelos, col rizada (kale), brócoli, col china, berros, bok choy  
Tofu elaborado con sales cálcicas  
Bebidas vegetales enriquecidas con calcio  
Legumbres: alubias, lentejas  
Frutos secos: avellanas, almendras, nueces, cacahuets  
Naranja

Fundación  
**MAPFRE**



Asociación  
Española de  
Especialistas en  
Medicina del  
Trabajo