

# VITAMINA D (CALCIFEROL)



Oregon State University  
Linus Pauling Institute

## FUNCIONES PRINCIPALES

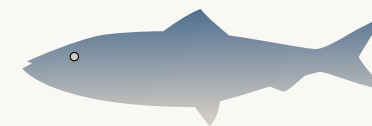
- Facilita la absorción del calcio y el fósforo
- Promueve la salud ósea
- Requerida para la función inmune apropiada
- Influye en crecimiento y desarrollo celular

## FUENTES BUENAS

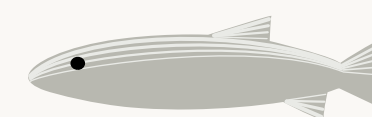
### Pescado Graso

salmón • verdel • sardinas

Salmón (rosa, enlatado),  
3 onzas, 465 UI  
(11.6 µg)



Trucha (enlatado),  
3 onzas, 211 UI  
(5.3 µg)



### Alimentos Fortificados

Leche Baja en Grasa,  
fortificada con vitamina D,  
8 onzas, 98 UI (2.5 µg)



UI = Unidades Internacionales; µg = microgramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

## RECOMENDACIÓN DIARIA

600–1,000 IU  
15–25 µg\*

Niños y  
Adolescentes  
4-18 Años

\*Debido a que la vitamina D se encuentra escasamente en los alimentos, puede que sea necesario tomar suplementos.

2,000 IU  
50 µg\*\*

Todos los  
Adultos

\*\*Esta cantidad se aplica a la vitamina D suplementaria, la cual es recomendada en adición a la vitamina D consumida de una dieta mixta.

## NOTAS ESPECIALES

- La Recomendación Diaria listada es específica del LPI basada en una revisión extensa de evidencia científica. La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) del Instituto de Medicina es de 600 UI (15 µg)/día para los hombres y mujeres de 4-70 años de edad, y 800 UI (20 µg)/día para todos los adultos de más de 70.
- La vitamina D es considerada un “Nutriente de Preocupación de Salud Pública” porque su bajo consumo está ligado a resultado de salud adversos.
- Más del 90% de americanos no satisfacen el requerimiento dietario para la vitamina D.
- Nuestros cuerpos producen vitamina D luego de exponer la piel a la radiación UVB del sol. Piel de color más oscura, la latitud norte y la edad mayor obstruyen la cantidad de vitamina D que se produce.