

# Lo que debes comer para evitar la falta de vitamina D

---

Publicado el: 26-11-2019

Comer pescados y lácteos te ayudará a mantener un buen nivel de vitamina D, esencial para fortalecer tus huesos

Parece mentira que en un país como España, en el que el sol inunda las calles y puebla con normalidad los hogares, tengamos un problema de **déficit de vitamina D**. Pero, ni viviendo en un país soleado, evitamos tener falta de esta vitamina, esencial para nuestro cuerpo. En España, una de cada tres personas tiene carencia. El porcentaje se eleva a más de un 80% en el caso de las personas mayores de 65 años. Aunque menor, entre los más jóvenes de 65 el porcentaje continúa siendo muy elevado, un 40%.

Este nivel de vitamina D varía según la época del año en la que nos encontremos. Así, explicó la doctora Pilar Riobó, jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, durante la charla «Gebro Health Talks» organizada por Gebro Pharma, que finales de septiembre, principios de octubre, es el momento del año en el que nuestro nivel de vitamina D debería ser más óptimo, mientras que, es a finales del invierno, **y al comienzo de la primavera**, cuando es más bajo y podemos llegar a tener déficit.

Hay personas más proclives que otras a tener una falta de esta vitamina, que en realidad es una hormona que nuestro cuerpo sintetiza. Por ello, **personas que sufren obesidad**, de piel oscura, de avanzada edad, que realizan dietas de alimentación estrictas, o que realizan actividades por las cuales pasan mucho tiempo sin que les de el sol, como opositores o personas con trabajos nocturnos, son las que tienen más tendencia a sufrir este déficit.

Si lo que queremos es suplirlo, o mantener un buen nivel de esta vitamina, podemos introducir en nuestra dieta, para que siga siendo saludable y equilibrada alimentos como: diversos pescados, como el [salmón](#) -que es el que aporta mayor vitamina D-, el atún, la caballa y la sardina. También los **moluscos, crustáceos y derivados** y el aceite de hígado de bacalao. Por otro lado, otros alimentos que también aportan este nutriente de forma natural son la [yema del huevo](#), la mantequilla, el hígado y las setas.

Nosotros mismos nos ponemos trabas a la hora de «consumir» esta vitamina. Comentó la doctora Roibó que el 90% de la vitamina D que tenemos la recogemos de la «síntesis cutánea», es decir la exposición al sol, mientras que **tan solo el 10% procede de la alimentación**. Es fácil reconocerlo observado los valores de vitamina de D de los alimentos. Mientras que por ejemplo, el atún nos aporta por cada 100 gramos, 250 UI de vitamina D, y el zumo de naranja o yogur fortificados con esta vitamina nos aportarían 100 UI, una exposición a la luz natural durante 10 o 15 minutos nos aportaría 3.000 UI.

A la hora de recoger esta vitamina por la vía de la síntesis cutánea, la doctora Roibó comentó que «no hace falta que tomemos el sol, con la que **la piel esté expuesta a la luz** valdría», así como apuntó varias cosas de nuestro día a día que dificultan la absorción. Hace hincapié en que

debemos tener un contacto directo con la luz, por lo que llevar mangas largas, o pantalones largos hacen que no recibamos luz, al igual que exponernos al sol a través de un cristal tampoco nos aportaría vitamina D.

Cinco consejos para mantener unos niveles óptimos de vitamina D

- Exponete más a la luz solar, pero siempre de manera controlada.
- Incluye en tu dieta más alimentos ricos en vitamina D.
- Puedes optar por introducir productos alimenticios reforzados con vitamina D, como leche, mantequilla, margarina y cereales.
- Se recomienda no consumir en exceso productos como café, té y bebidas con cafeína.
- Si no es posible obtener suficiente vitamina D por medios de la dieta, existen suplementos farmacológicos que ayudan en el mantenimiento de niveles adecuados.

Por otro lado, habla sobre las cremas de protección solar, ya que si nos exponemos al sol con una de ellas –normalmente solemos llevarlas de factores muy altos, hasta de 50– funcionan como filtro y por tanto, **nuestro cuerpo no recoge los beneficios del sol**. Por otra parte, si se vive en ciudades en las que el nivel de contaminación es alto, este también tiene una incidencia en el sol, por lo que disminuye nuestra absorción de vitamina D. Por todo esto, comenta la experta que hay días, especialmente en invierno, en los que por el frío vamos muy cubiertos de ropa, y también utilizamos protección solar, por lo que nuestra exposición al sol es casi nula.

La vitamina D es muy importante en la salud porque ayuda a fortalecer nuestros huesos. Por ello, es un factor esencial para la **prevención de la osteoporosis**, una enfermedad que en España afecta a 3,5 millones de personas. Para mantener unos huesos fuertes, no es solo importante el aporte de esta vitamina, también debemos tener un buen aporte de calcio, así como evitar los alimentos con altos niveles de sodio.

## El menú perfecto para potenciar la vitamina D

Durante la charla organizada por Laboratorios Gebro Pharma, se mostró un ejemplo del menú realizado con alimentos ricos en vitamina D.

En primer lugar, el menú se puede empezar con un revuelto de setas shiitake (la variedad que más vitamina D aporta) y yema de huevo, un plato muy fácil de hacer en casa y con grandes beneficios para la salud. Después, se puede optar por unas tartaletas a base de sardinas de coca y tomate, teniendo en el pescado el aporte de vitaminas. De plato principal se puede optar por el salmón, siendo la variedad salvaje el pescado con mayor aporte de vitamina D, en este caso acompañado de arroz venere y avellanas. Por último, como postre, se puede optar por una cheesecake de queso de cabra, con leche, en este caso, enriquecida con esta vitamina.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>