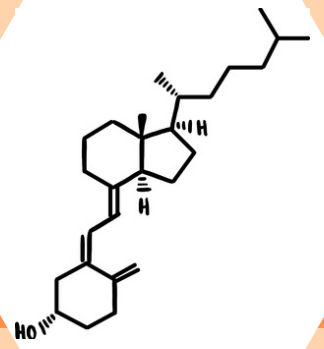


VITAMINA D



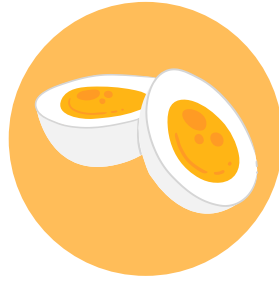
FUENTES



LÁCTEOS Y DERIVADOS

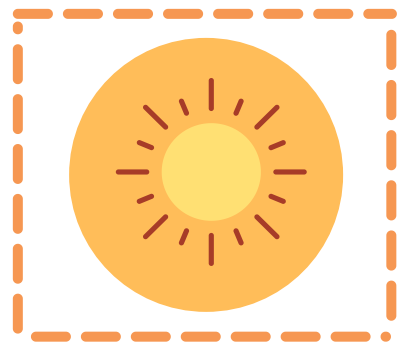


PESCADOS GRASOS



YEMA DE HUEVO

Para absorber VIT-D:



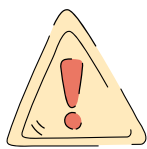
15' DIARIOS DE EXPOSICIÓN AL SOL

BENEFICIOS

- Mantiene la **densidad ósea**.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece el **sistema inmunológico**.
- Disminuye la probabilidad de desarrollo del cáncer.
- Efectos **neuroprotectores**: mantiene la función cognitiva al envejecer.



DEFECTO



- OSTEOMALACIA
- RAQUITISMO
- OSTEOPOROSIS

* Importante controlar que no haya déficit durante el embarazo.

EXCESO

- HIPERCALCEMIA E HIPERFOSFATEMIA
- CALCIFICACIÓN DE TEJIDOS BLANDOS
- SÍNTOMAS: vómitos, dolor óseo y abdominal, sed, pérdida del apetito...

CANTIDAD RECOMENDADA: 15 mcg/diarios

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

El exceso de vitamina D y los problemas que conlleva son consecuencia de una ingesta indebida de suplementos.

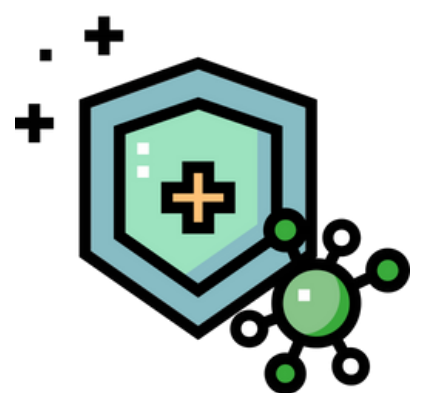
No se debe tomar por iniciativa propia.

Consulta a tu médico y sigue sus recomendaciones.



VIT D Y COVID-19

Recientes estudios han relacionado niveles adecuados de vitamina D con una mejor respuesta del sistema inmune frente a infecciones como la Covid-19



InstaGRAF



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID