

# Si sufres déficit de vitamina D (la vitamina del sol) estos son los alimentos en los que puedes encontrarla



La **vitamina D** se conoce como la vitamina del sol porque una de las principales formas que tiene el organismo de obtenerla es **mediante la exposición solar**. Con esta premisa, podríamos pensar que en España vamos sobrados de este micronutriente esencial, pero los datos alertan de que no recibimos toda la que deberíamos. El déficit de vitamina D puede acarrear serios problemas de salud, por eso es importante no descuidar su ingesta a través de los alimentos.

Aunque por sus efectos se asemeja más a una prohormona, estamos ante una de las vitaminas liposolubles, es decir, no se disuelven en agua, sino en grasa. **Su papel es clave a la hora de mantener una buena salud ósea**, ya que facilita la absorción del calcio; por tanto es un nutriente imprescindible para evitar enfermedades óseas como la osteoporosis. Pero además cumple otras funciones importantes y tiene muchas

beneficios en la salud.

## Vitamina D para los huesos y mucho más

Por mucho calcio que tomemos, sin vitamina D nuestro cuerpo no podrá absorberlo correctamente y **corremos el riesgo de sufrir un déficit** que podría tener consecuencias graves a corto y largo plazo, fundamentalmente en la salud de los huesos y de los dientes.



Además se asocia a un menor riesgo de cáncer, contribuye al desarrollo y mantenimiento muscular al activar la síntesis de las proteínas, **interviene en el crecimiento celular** y en la coagulación de la sangre. No solo facilita la asimilación del calcio, también ayuda a absorber el fósforo de los alimentos a su paso por el intestino, y también podría afectar al descanso nocturno.

Los **suplementos de vitamina D** no parecen ser muy eficaces en la prevención de fracturas y no deberían sustituir nunca a una alimentación equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable. Para ello es fundamental combinar la dieta con ejercicio físico, que, en el caso de esta vitamina, es

recomendable practicar al aire libre en horas adecuadas de sol.

## ¿Por qué nos falta vitamina D?



Como decíamos al principio, en nuestro país hay signos preocupantes de déficit de vitamina D en la población general. Ya se percibe una ingesta inadecuada incluso **en la infancia y adolescencia**, precisamente en etapas de crecimiento, y también suele disminuir con la edad, cuando crece el riesgo de fracturas por la pérdida de densidad ósea.

El déficit de vitamina D se puede deber también a **patologías concretas** como la enfermedad de Crohn o incluso la celiaquía, al producirse dificultades digestivas en la correcta absorción de los nutrientes. La obesidad también es otro factor de riesgo, así como el tabaquismo o la toma de ciertos medicamentos.



Pero, situaciones excepcionales al margen, la falta de vitamina D en la población general se debe fundamentalmente a los **cambios de hábitos**. Pasamos menos tiempo al aire libre y también evitamos cada vez más la exposición directa del sol ante el riesgo de cáncer de piel o quemaduras. Curiosamente se ha detectado un mayor déficit en zonas del país con más horas de sol.

La evolución de la dieta y ciertas tendencias alimentarias tampoco ayudan. **La mala fama de las grasas y la moda de los productos light** han llevado a una obsesión por los productos desnatados o con “0% materia grasa”, extendiendo falsos mitos sobre los lácteos enteros. Esto nos lleva a la paradoja de la invasión de productos enriquecidos con vitaminas y minerales, cuando en muchas ocasiones sería más sencillo y efectivo apostar por el producto entero natural.

## **Los alimentos más ricos en vitamina D para sumar a la dieta**



Se recomienda garantizar una exposición mínima de 15 minutos al sol tres o cuatro veces a la semana, o 10 minutos de cara y manos al día. Si sufrimos déficit de vitamina D o estamos en riesgo, lo ideal es apostar por **alimentos saludables ricos en este micronutriente** para garantizar unos niveles adecuados en el organismo.

El Documento de Consenso 'Recomendaciones de vitamina D para la población general', publicado por Miembros del Grupo de Trabajo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral de la SEEN, recomienda una **ingesta diaria de al menos 600 UI/día, unos 15 mg**, o más de 800 UI en grupos de riesgo como ancianos.

## **Aceite de hígado de bacalao**



Mi padre me cuenta que en su infancia aún era habitual verlo en las casas, al menos en la Suiza donde creció, pues **se daba a los niños para evitar el raquitismo**. Hoy en día se vende más como suplemento alimenticio en forma de comprimidos o perlas y no tanto como alimento por sí mismo.

**Dependiendo del fabricante y del formato**, tendrá una mayor o menor cantidad de vitamina D, así como otros nutrientes - ácidos grasos, sobre todo-. Una sola cucharada de aceite de hígado de bacalao contiene 1360 IU de esta vitamina.

## **Hígado de bacalao**

El hígado de bacalao en sí mismo se considera uno de los mejores alimentos que podemos tomar si sufrimos déficit severo de la vitamina del sol o tenemos problemas de calcio. Con unos 1000 mg de vitamina D total por cada 100 g, **250 mg de D2 y D3**, está sin duda en el top de la lista.

Este producto **se puede encontrar en conserva** y tomar directamente en ensaladas, canapés, bocadillos o enriqueciendo platos de pasta marinera. Si resulta muy graso, se puede preparar una especie de paté untable triturándolo con algún ácido, como zumo de limón, fruta y especias o hierbas frescas.

# Pescados azules



Los **pescados azules** son los **reyes de la vitamina D** por su **contenido en grasa** y la forma más sencilla y apetecible de aumentar nuestra ingesta. Además son ricos en proteínas de alta calidad, hierro, calcio -mejor si se toman con espinas- y otros minerales, además de los mencionados ácidos grasos saludables.

Uno de nuestros pescados más ricos en esta vitamina es **la caballa fresca o en conserva**, con unos 16 mg por cada 100 g de porción comestible. Las sardinas frescas tienen unos 8 mg, siendo superior normalmente en el **formato en conserva en aceite**, similar a las anchoas, los arenques o los boquerones en vinagre. La anguila, menos habitual en las mesas, aporta hasta 110 mg por 100 g en fresco, y son también buenas fuentes pescados más habituales como el bonito, el atún, el salmón o el jurel.

El **formato salado** de pescados como el arenque, o el propio bacalao son otra gran fuente, con un aporte del primero de unos 1006 IU por cada 100 g. Tampoco hay que olvidarse de los ahumados y otras conservas menos habituales en nuestro país, como el salmón. También destacan pescados de agua dulce como la trucha o la carpa.

## Cereales enriquecidos



Los alimentos que poseen vitamina D de forma natural en cantidades reseñables son casi todos de origen animal. Los cereales enriquecidos suponen, por tanto, a día de hoy una buena **alternativa para quienes sigan una alimentación vegetariana o vegana**, o simplemente busquen otras fuentes, y podemos usarlos para preparar nuestras propias barritas o muesli.

Hay una gran oferta en el mercado pero siempre hay que leer bien las etiquetas. Conviene **evitar los cereales con azúcares añadidos** -en cualquiera de sus formas- o grasas. Pueden ser de trigo, espelta, avena, centeno, maíz, arroz... mejor en su formato integral, en copos o enteros. El aporte total dependerá de cada variedad y del fabricante.

## Lácteos





**Leche, yogures, quesos y otros productos lácteos** derivados son una gran fuente de múltiples nutrientes, no solo de calcio. Hoy en día también los encontramos enriquecidos con vitaminas y minerales, aunque por sí solos ya suponen una buena fuente de vitamina D. Sería preferible elegir los **formatos enteros**, no desnatados, ya que la grasa favorece la ingesta y asimilación de la vitamina.

También destacan las **leches en polvo** y ciertos preparados concebidos como suplemento o complemento nutricional, y **algunas margarinas** y grasas vegetales untables, siempre que indiquen que han sido enriquecidas con el nutriente en cuestión. En cualquier caso, la cantidad de vitamina D que podamos ingerir a través de la margarina sería casi anecdótica por el tamaño de las raciones.

## **Huevos**



Los huevos demuestran una vez más que son una **joya nutricional** de la que no hay que tener tanto miedo. La yema concretamente es muy rica en nutrientes de alta calidad, incluyendo vitamina D, y podemos consumirlos de mil maneras diferentes en cualquier momento del día.

Un huevo entero contiene aproximadamente 82 IU por cada 100 g, o alrededor de 50 IU por unidad grande. **La yema sola** proporciona 218 IU por 100 g, unos 37 por unidad; mejor cuanto más fresca y cruda, por ejemplo escalfados.

## Setas y hongos



El mundo de las setas presenta la excepción vegetal en cuanto

a contenido de vitamina D. Algunos hongos, especialmente los expuestos a luz ultravioleta, pueden ser una fuente nada desdeñable de esta vitamina. Y combinan de maravilla con huevos en platos sencillísimos, como la plancha.

Por ejemplo, 100 g de **ciertas setas tipo crimini o champiñón marrón**, contienen unos 1276 IU; también destacan variedades de portobello, o maitake, mejor crudas o poco cocinadas. Son perfectas para enriquecer la dieta justo en la temporada otoñal, cuando nos exponemos menos a la luz del sol durante el día.

## Hígado animal



Más aceptado que otras vísceras por los paladares infantiles, el hígado también ha sido tradicionalmente un ingrediente que se ha intentado dar a los niños por su **alto contenido en hierro**, pero también es rico en muchos más nutrientes esenciales.

El **hígado de ternera** aporta unos 49 UI de vitamina D por cada 100 g de producto comestible crudo. Exceptuando el de aves como el pato o la oca, usado para el foie, no es un producto cárnico excesivamente graso si se cocina de forma adecuada.

Si crees que puedes tener déficit de vitamina D **conviene consultar con un médico y valorar acudir a un dietista-**

**nutricionista** profesional en caso de tener que modificar la dieta. Con estos alimentos, una correcta exposición al sol y buenos hábitos, podemos asegurar unos valores adecuados en nuestro organismo.

Fuente: [directoalpaladar.com](http://directoalpaladar.com)