

# VITAMIN D DEFICIENT

MÁS DE 1.000 MILLONES DE PERSONAS PADECEN  
DEFICIENCIA DE VITAMINA D SIN SABERLO. ¿LO ERES TÚ?



**Copyright ©** Todos los derechos reservados en todo el mundo.

**SUS DERECHOS:** Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

**AVISO LEGAL:** Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser lo más preciso y completo posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas no es intencionado.

El propósito de este libro es educar, y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se hace responsable de los malos resultados que usted pueda obtener al aplicar las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Todos los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

**DIVULGACIÓN DE LA COMPENSACIÓN:** A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados, y el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

# Índice de contenidos

Introducción.....	5
Por qué necesitas la vitamina D.....	7
Causas de la deficiencia de vitamina D .....	10
Síntomas de la deficiencia de vitamina D .....	16
Cómo le afecta una deficiencia.....	20
Alimentos que contienen vitamina D .....	24
¿Cuánto necesita?.....	27
Diagnóstico y tratamiento .....	29
Palabras finales .....	33
Recursos.....	37



# Introducción

¿Sabía que se calcula que mil millones de personas en todo el mundo tienen niveles bajos de vitamina D en la sangre?

¿Y sabía que la vitamina D no es realmente una vitamina?

Es una **prohormona**, y las prohormonas son sustancias que su cuerpo convertirá en una hormona. Y por eso, a diferencia de las vitaminas, cada célula de tu cuerpo tiene un receptor para ella.

Esto también significa que debe descomponerse de la forma inicial a una forma que su cuerpo pueda utilizar. A continuación, la vitamina D circula por todo el cuerpo y, a su vez, cumple muchas funciones importantes.

Esta llamada "vitamina" es esencial en muchas de las funciones del cuerpo, especialmente en el sistema óseo, ya que favorece el crecimiento de los huesos y promueve la salud muscular.

En este informe especial, analizaremos de cerca por qué la vitamina D es esencial, las causas de la deficiencia de vitamina D - así como los síntomas a los que debe prestar atención- y lo que puede hacer para asegurarse de que está recibiendo la cantidad suficiente.

¡Comencemos!

# Por qué necesita la vitamina D

La vitamina D es esencial para tener unos huesos fuertes, sobre todo a medida que envejecemos. Ayuda al cuerpo a tomar el calcio de la sangre y utilizarlo para producir y reparar el tejido óseo y muscular.

También ayuda al organismo a regular los niveles de calcio en la sangre.

El tipo más común de deficiencia de vitamina D, por supuesto, es el raquitismo. Se trata de una afección infantil en la que el tejido óseo nunca se mineraliza correctamente, y los huesos se vuelven blandos y deformes.

Sin embargo, la investigación moderna ha revelado muchos otros problemas de salud contra los que unos niveles adecuados de vitamina D pueden ayudar a proteger.

Hablaremos de ellos más adelante en este informe.

La vitamina D también ayuda al sistema inmunitario. Las células

inmunitarias tienen un receptor para la vitamina D y pueden sintetizar la vitamina D activa



metabolito u hormona, así que hay una conexión definitiva entre ellos.

Una deficiencia de vitamina D suele estar asociada a un aumento de los trastornos autoinmunes, como la esclerosis múltiple o la artritis reumatoide. Si tienes suficiente vitamina D en la sangre, tu sistema inmunitario funcionará como está diseñado para evitar que contraigas infecciones o trastornos autoinmunes.

Por último, la vitamina D ayuda a la glándula paratiroides, que es la que regula la cantidad de calcio en la sangre.

La vitamina D ayuda a la comunicación entre los intestinos, los riñones y el esqueleto para que sus niveles de calcio sean los adecuados. Si tienes suficiente calcio en la sangre, la vitamina D ayudará a tu cuerpo a utilizarlo para formar y fortalecer tus huesos.

Sin embargo, si no se tiene suficiente calcio, o si los niveles de vitamina D son bajos, la glándula paratiroides lo "toma prestado" del esqueleto, debilitando los huesos.

# Causas de la deficiencia de vitamina D

Hay varias razones por las que usted puede estar luchando con una deficiencia de vitamina D. De hecho, como se menciona en el inicio de este informe, más de mil millones de personas tienen una deficiencia de vitamina D.

Por desgracia, no siempre es fácil de detectar, sobre todo si no se conocen los síntomas. Echemos un vistazo a algunas de las razones por las que esto puede ocurrir:

**No comes el tipo de alimentos que favorecen el desarrollo de la vitamina D.**

La mayoría de estos alimentos son de origen animal, como el pescado y los aceites de pescado, el hígado de vaca, las yemas de huevo y los productos lácteos enriquecidos.

Si eres vegano, por supuesto que no consumes estos alimentos, por lo que es probable que sufras una deficiencia de vitamina D a menos que consumas suplementos para compensarla.

### **Su color de piel es muy oscuro.**

El pigmento (melanina) que hace que su piel se broncee o se oscurezca reduce la capacidad de su piel para formar vitamina D cuando se expone a la luz solar. Por lo tanto, cuanto más oscura sea tu piel, menos probable será que produzca vitamina D aunque tomes el sol.

### **Su exposición a la luz solar es limitada.**

Dado que la piel sólo produce vitamina D cuando se expone a la luz solar, es probable que tenga una deficiencia si no sale al exterior con frecuencia.

Si está confinado en casa, por ejemplo, o tiene un trabajo que impide la exposición al sol, corre un mayor riesgo.

Vivir en latitudes septentrionales también puede hacerlo, al igual que llevar largas túnicas y cubrirse la cabeza por motivos religiosos.

El smog o la contaminación pueden impedir que recibas suficiente luz solar. Incluso la estación y la hora del día son importantes. La luz solar es más intensa entre las 10:00 y las 15:00 horas. Y si te gusta un lugar como Cleveland, Ohio, no recibes luz UV-B durante seis meses al año debido a la capa de ozono y a la posición del sol.

**Su tracto digestivo es incapaz de absorber la vitamina D o las grasas de la dieta.** Algunas condiciones médicas, como la enfermedad de Crohn, la enfermedad celíaca y la fibrosis quística, pueden limitar la capacidad de su intestino para absorber realmente la vitamina D que ha consumido. Dado que se trata de una vitamina liposoluble, esto se aplica también a la absorción de las grasas alimentarias.

**Los riñones no pueden convertir la vitamina D en su forma activa.** A medida que envejecemos, nuestros riñones se ralentizan, lo

que reduce su capacidad de convertir la vitamina D en la forma activa que su cuerpo necesita. Riñón

enfermedad o daño puede hacer lo mismo, provocando una deficiencia de vitamina D.

### **Es usted obeso.**

Las células grasas extraen la vitamina D de la sangre, modificando su liberación en la circulación. Si su índice de masa corporal es igual o superior a 30, puede correr un grave riesgo de padecer una deficiencia de vitamina D.

### **Te has operado para perder peso.**

Las cirugías que reducen el tamaño del estómago o que puentean secciones del sistema digestivo pueden dificultar mucho el consumo de cantidades adecuadas de vitamina D, junto con otras vitaminas y minerales.

Tendrá que ser controlado cuidadosamente por su médico y probablemente tendrá que tomar suplementos vitamínicos durante el resto de su vida.

### **Tomas ciertos medicamentos.**

Hay varios medicamentos que pueden causar una deficiencia de vitamina D.

Entre ellos se encuentran los laxantes, que (obviamente) hacen que la vitamina D y otros nutrientes sean expulsados del sistema digestivo antes de ser absorbidos, y los esteroides, que reducen la absorción del calcio y perjudican el metabolismo de la vitamina D.

Los medicamentos que reducen el colesterol, como las estatinas y el colestipol (y el medicamento oral para reducir el colesterol), pueden reducir la síntesis de la vitamina D, ya que ésta se deriva del colesterol.

También se sabe que los fármacos anticonvulsivos, como la fenitoína y el fenobarbital, y la rifampicina (un fármaco para la tuberculosis) afectan a los niveles de vitamina D. Y el orlistat (un medicamento para perder peso), puede reducir la absorción de la vitamina D.

Además, los diuréticos tiazídicos como la hidroclorotiazida (HCTZ) y



la indapamida disminuyen la excreción de calcio en la orina, por lo que la combinación de

estos fármacos con suplementos de vitamina D podría causar hipercalcemia.

### **Eres un adulto mayor.**

A medida que envejecemos, la capacidad de nuestra piel para producir vitamina D a partir de la luz solar disminuye. Nuestros riñones también se ralentizan, por lo que es posible que tengas suficiente vitamina D en la sangre, pero tus riñones no pueden transformarla en una forma activa que tu cuerpo pueda utilizar.

# Síntomas de la deficiencia de vitamina D

No hay muchos síntomas fiables de esta deficiencia, por lo que debería pedir a su médico que le haga un análisis de sangre anualmente a medida que envejece, o si entra en una de las categorías anteriores.

*He aquí algunas cosas que puedes buscar:*

## **Fatiga.**

El agotamiento crónico, sobre todo si encaja en una de las categorías anteriores, es uno de los primeros síntomas de la deficiencia de vitamina D.

Si estás cansado todo el día, haz que tu médico compruebe tus niveles de sangre (aunque también hay otras condiciones que causan fatiga).

**Dolores musculares, debilidad o calambres.**

En un estudio científico, se descubrió que el 71% de los pacientes con dolor crónico tenían una deficiencia de vitamina D.

El receptor de la vitamina D se encuentra en ciertas células llamadas nociceptores, que perciben el dolor. Un estudio realizado en ratas demostró que una deficiencia de vitamina D provocaba dolor y sensibilidad.

Y algunos estudios en humanos han demostrado que tomar suplementos de vitamina D ha ayudado a las personas con dolor crónico. Recuerda que los dolores son la forma que tiene tu cuerpo de indicar que algo va mal.

### **Dolores óseos y lumbares.**

Esto sería una señal de que tiene una deficiencia grave o que ha sido deficiente durante mucho tiempo. El dolor es el resultado de una gran pérdida de calcio del tejido óseo, que tarda en desarrollarse. Acuda a su médico de inmediato.

### **Contraer infecciones frecuentes.**

La vitamina D interactúa directamente con las células del organismo encargadas de combatir las infecciones. Los estudios científicos han demostrado una relación entre los niveles bajos de vitamina D y las infecciones de las vías respiratorias como los resfriados, la bronquitis, la gripe y la neumonía.

Si te encuentras mal a menudo, haz que tu médico compruebe tus niveles de vitamina D.

### **Curación lenta de las heridas.**

Los estudios de probeta sugieren que la vitamina D aumenta los niveles de compuestos en el cuerpo que son responsables de la formación de nueva piel durante la curación de heridas.

También se descubrió que las personas con niveles bajos de vitamina D son más propensas a tener niveles más altos de marcadores inflamatorios que pueden obstaculizar la curación adecuada.

Si notas que no te estás curando bien de una herida o de una

operación, haz que tu médico compruebe tus niveles de vitamina D.

### **Cambios de humor como la depresión.**

Los científicos no saben exactamente por qué la vitamina D está asociada a la depresión, pero muchos pacientes deprimidos también tienen niveles bajos de vitamina D. La buena noticia es que cuando se rectifica la deficiencia, la depresión también disminuye un poco.

### **Pérdida de cabello.**

La pérdida de cabello en las mujeres se ha relacionado con niveles bajos de vitamina D, pero hasta la fecha hay poca investigación científica al respecto.

Una enfermedad autoinmune llamada alopecia areata provoca una grave pérdida de cabello en la cabeza y en otras partes del cuerpo. Esta enfermedad está asociada al raquitismo, que ya dijimos que era un síntoma de deficiencia grave de vitamina D en los niños.

Los niveles bajos de vitamina D pueden ser un factor de riesgo para la enfermedad, así que haz que tu médico compruebe tus niveles si



estás perdiendo pelo.

# Cómo afecta una deficiencia a Usted

La realidad es que si su cuerpo no está produciendo niveles suficientes de vitamina D, puede causar estragos en su sistema.

*Esto incluye:*

## **Enfermedades del corazón y presión arterial alta:**

Un número cada vez mayor de estudios científicos señalan que la carencia de vitamina D es un factor de riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad arterial periférica (EAP), accidentes cerebrovasculares e hipertensión arterial. Se sabe que la vitamina D también ayuda a regular la presión arterial en los riñones.

## **Trastornos óseos y osteoporosis:**

Los huesos se remodelan constantemente. Sin embargo, a medida que envejece (especialmente si es una mujer durante la menopausia) las tasas de descomposición superan las tasas de acumulación de hueso. Con el tiempo, la densidad ósea disminuye.

La osteoporosis es uno de los efectos de la carencia de calcio y/o vitamina D a largo plazo. Los huesos también dependen de los músculos que los rodean para fortalecerse, y la vitamina D es necesaria para el correcto crecimiento y desarrollo del tejido muscular.

### **La diabetes:**

La vitamina D ayuda a su cuerpo a regular la cantidad de niveles de azúcar en sangre en el páncreas. También ayuda a mejorar la sensibilidad del cuerpo a la insulina, que es la hormona que el cuerpo produce para regular los niveles de azúcar en la sangre.

Así, la vitamina D puede prevenir la resistencia a la insulina, que puede conducir a la diabetes.

### **Infecciones:**

Antes de que se inventaran los antibióticos modernos, algunas infecciones (como la tuberculosis) se trataban haciendo que el paciente recibiera mucha luz solar y tomara aceite de hígado de bacalao a diario.

Varios estudios han demostrado una relación entre la deficiencia de vitamina D y un aumento de las infecciones.

### **Trastornos autoinmunes:**

Cada vez hay más pruebas que relacionan los niveles bajos de vitamina D en el organismo con algunos trastornos autoinmunes como la esclerosis múltiple (EM), la artritis reumatoide (AR), la enfermedad inflamatoria intestinal y el lupus eritematoso sistémico (LES).

Los pacientes con estos trastornos suelen tener niveles más bajos de vitamina D que los pacientes sin un trastorno autoinmune.

### **Ciertos tipos de cáncer:**

La vitamina D ayuda a evitar que las células anormales se multipliquen en los tejidos de la mama y el colon, lo que puede ayudar a prevenir e incluso a tratar el cáncer de mama y de colon, y posiblemente también el de próstata.

### **Complicaciones del embarazo.**

Un estudio de 2019 mostró una relación entre la baja vitamina D en las mujeres embarazadas y el riesgo de preeclampsia y de dar a luz antes de tiempo. También puede haber una relación con la diabetes gestacional.

Y las mujeres con poca vitamina D son más propensas a padecer vaginosis bacteriana durante el embarazo.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la ingesta de demasiada vitamina D puede estar asociada a un mayor riesgo de que el niño desarrolle alergias alimentarias en los dos primeros años de vida.

# Alimentos que contienen vitamina D

La ciencia moderna suele añadir vitaminas y/o minerales a los alimentos procesados. Por ejemplo, la vitamina D se añade a la mayoría de los productos lácteos y a algunos cereales.

Pero la mayor parte de la vitamina D se encuentra en los productos animales, como el pescado graso (atún, salmón, caballa) y el hígado de vacuno.

*Examine detenidamente los niveles de los distintos alimentos y suplementos;*

- Aceite de hígado de bacalao - 1360 unidades internacionales (UI) por cucharada.
- Trucha cocida - 645 UI en tres onzas
- Pez espada cocido - 566 UI en tres onzas
- Salmón cocido - 447 UI en tres onzas

- Setas (blancas, crudas, en rodajas y expuestas a la luz ultravioleta) - 366 UI en ½ taza
- Atún (enlatado en agua y escurrido) - 154 UI en tres onzas
- Zumo de naranja enriquecido - 137 UI en una taza
- Leche enriquecida - 115 a 124 UI en una taza
- Leche de soja, de almendras o de avena enriquecida: de 100 a 144 UI en una taza
- Yogur fortificado - 80 UI en seis onzas
- Sardinas (enlatadas en aceite y escurridas) - 46 UI en dos sardinas
- Huevo revuelto - 44 UI en un huevo grande
- Hígado de ternera cocido - 42 UI en tres onzas
- Yema de huevo: 41 UI en una yema grande
- Cereales enriquecidos - 40 UI en una taza
- Queso Cheddar - 12 UI en una onza
- Queso suizo - 6 UI en una onza
- Setas Portabella - 4 IU en ½ taza
- Frutas y verduras - 0 UI
- Granos y cereales - 0 UI

Como puede ver, ciertos productos animales contienen más vitamina D que otros alimentos.

Es importante comprobar las etiquetas nutricionales para estar seguro de la cantidad de vitamina D (y de otros nutrientes) que contienen los alimentos. No todos los alimentos enriquecidos contienen las mismas cantidades de vitamina D.



# ¿Cuánto necesita ?

En una persona sana, la cantidad de vitamina D que necesita cada día va a depender de su edad. Sus necesidades aumentarán con el tiempo a medida que su cuerpo envejezca y sea menos capaz de producir y utilizar la vitamina.

A continuación se ofrecen unas directrices generales sobre las cantidades diarias recomendadas (CDR) de vitamina D para cada rango de edad.

Sin embargo, recuerde que su médico puede recomendarle niveles más altos si tiene una deficiencia de vitamina D o está en riesgo, especialmente si tiene osteoporosis u otros trastornos óseos. Es importante que hables con tu médico sobre tus necesidades individuales.

- Los bebés de 0 a 6 meses necesitan 400 UI diarias (no más de 1.000 UI al día)

- Los bebés de 6 a 12 meses necesitan 400 UI diarias (no más de 1.500 UI al día)
- Los niños de 1 a 3 años necesitan 600 UI diarias (no más de 2.500 UI al día)
- Los niños de 4 a 8 años necesitan 600 UI diarias (no más de 3.000 UI al día)
- Los mayores de 9 años necesitan 600 UI diarias (no más de 4.000 UI al día)
- Los mayores de 70 años necesitan 800 UI diarias (no más de 4.000 UI al día)
- Las mujeres embarazadas/lactantes (14-50) necesitan 600 UI diarias (no más de 4.000 UI al día)

Tenga en cuenta los límites máximos de estas cantidades de vitamina D. Como la vitamina D es liposoluble, puede acumularse en el organismo hasta alcanzar niveles tóxicos.

Esto puede causar algunos efectos secundarios bastante serios, así que no sobrepases la cantidad diaria recomendada sin la sugerencia de tu médico.

# Diagnóstico y tratamiento

Para empezar, su médico le hará un **análisis de los niveles de sangre** para determinar si sufre una deficiencia de vitamina D.

Se trata de una prueba sencilla que consiste en extraer sangre de una vena del brazo. Tampoco es necesario estar en ayunas ni prepararse para esta prueba.

**La más común es la 25-hidroxivitamina D o 25(OH)D.**

Esta no es una prueba que se pida de forma rutinaria para un examen físico, por lo que debe discutir con su médico si está en riesgo y necesita una prueba de nivel de vitamina D.

Un nivel en sangre de 20 nanogramos por mililitro (ng/ml) hasta 50 ng/ml se considera un nivel adecuado para la mayoría de las personas sanas.

Si su nivel en sangre es inferior a 12-20 ng/ml, definitivamente tiene una deficiencia de vitamina D. Su médico le recomendará entonces una ingesta diaria de alimentos ricos en vitamina D o un suplemento, tal y como se ha comentado en un capítulo anterior de este informe.

Un médico también puede recetar niveles de vitamina D superiores a las cantidades diarias recomendadas si los necesita para que sus niveles sanguíneos vuelvan a ser normales.

Aunque puede considerar la posibilidad de consumir más alimentos ricos en vitamina D, como el pescado o el hígado de ternera, o productos lácteos enriquecidos, lo más probable es que su médico le recomiende un suplemento.

Hay dos tipos de vitamina D: **D2 y D3**.

El tipo D3, también conocido como ergocalciferol, se encuentra en algunas plantas. La D2, o colecalciferol, es el tipo que proviene de los animales.

Necesitarás una receta para la D2, pero la D3 está disponible sin receta en cualquier farmacia. La vitamina D con receta suele venir en 50.000 UI y está diseñada para tomarla una o dos veces por semana.

La D3 se absorbe más fácilmente que la D2 y puede durar más tiempo en el cuerpo que la D2. Sólo tienes que asegurarte de seguir las recomendaciones de tu médico y evitar tomar demasiada vitamina D.

Además, hay que tener en cuenta que, aunque no se puede obtener demasiada vitamina D de la luz solar, si te excedes con los suplementos, puedes obtener más de la cantidad diaria recomendada y provocar algunos efectos secundarios negativos como hipercalcemia (demasiado calcio en la sangre), náuseas, aumento de la sed y la micción, estreñimiento y falta de apetito.

En casos extremos, puede provocar debilidad y confusión, o incluso ataxia (una condición neurológica que hace que se arrastren las palabras y se sufra de torpeza).

Si su médico le recomienda más de la CDR habitual, esté atento a estos síntomas y comuníquelo inmediatamente si tiene alguno de ellos.

Otra cosa con la que hay que tener cuidado es con la cantidad de vitamina A que estás recibiendo junto con esa vitamina D. La vitamina A también puede acumularse en tu cuerpo y causar efectos secundarios tóxicos

# Final Palabras

La mayoría de los habitantes de Estados Unidos consumen menos de la cantidad diaria recomendada de vitamina D.

¡Los datos de un estudio de 2013 a 2016 (de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición), mostraron que el 92% de los hombres, más del 97% de las mujeres y **el 94% de todas las personas** mayores de un año estaban obteniendo menos de la cantidad diaria recomendada de 400 UI de vitamina D de los alimentos o bebidas!

Un análisis posterior de sus datos de 2015 a 2016 mostró que las cantidades medias diarias de vitamina D procedentes de alimentos y bebidas eran solo de 204 UI en los hombres y de 168 UI en las mujeres. Los niños de 2 a 19 años solo recibían 196 UI diarias.

Estos datos (2015 a 2016) también mostraron que el 28% de los

individuos de 2 años o más en Estados Unidos estaban tomando una vitamina D



suplemento. El 26% de los participantes en el estudio con edades comprendidas entre los 2 y los 5 años tomaban suplementos, y el 14% de los niños de 6 a 11 años tomaban un suplemento.

Estas tasas aumentan con la edad. El 10% de los que tenían entre 12 y 19 años tomaban suplementos de vitamina D. El 49% de los hombres y el 59% de las mujeres mayores de 60 años tomaban un suplemento.

Y, por último, los estudios revelaron que los niveles de vitamina D aumentaban de forma espectacular (**más del triple**) cuando las personas seguían una dieta saludable.

*Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses describen una dieta saludable como aquella en la que:*

- Se consume una variedad de verduras, frutas, cereales integrales, leche o productos lácteos sin grasa o con poca grasa, y aceites.

- La leche, algunos cereales listos para consumir, algunas margarinas y yogures, y algunos zumos de naranja pueden estar enriquecidos con vitamina D. El queso, naturalmente, ya contiene pequeñas cantidades de esta vitamina.
- Se consumen diversos alimentos proteicos, como el marisco, las carnes magras y las aves de corral, los huevos, las legumbres (judías y guisantes), los frutos secos, las semillas y los productos de soja.
- Los pescados grasos, como el salmón, el atún y la caballa, son muy buenas fuentes de vitamina D. El hígado de vacuno y las yemas de huevo contienen pequeñas cantidades de vitamina D.
- Las grasas saturadas y trans están limitadas.
- Los azúcares añadidos y el sodio son limitados.

Por lo tanto, si se pregunta si tiene una deficiencia de vitamina D, lo primero (y lo mejor) es asegurarse de que su dieta incluya

muchas fuentes de vitamina D. Además, ¡toma más sol!

Y si te preocupa, asegúrate de consultar a tu médico para que te haga pruebas. Si tu médico te sugiere un suplemento, puedes encontrar fácilmente la cantidad adecuada sin necesidad de receta, o puedes tener una prescripción para un suplemento de una a dos veces por semana.

En otras palabras, es relativamente fácil resolver una deficiencia de vitamina D si se hace un esfuerzo por centrarse en la salud.

# Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

## **Cómo aumentar los niveles de vitamina D:**

>> <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-increase-vitamina-d>

## **Hoja informativa sobre la vitamina D:**

>> <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional>

## **Deficiencia de vitamina D:**

>> <https://medlineplus.gov/vitamindeficiency.html>

## **Tratamiento de la deficiencia de vitamina D:**

>> <https://www.webmd.com/diet/guide/vitamin-d-deficiency#1>