

**A través de la nutrición también se asegura la ingesta de esta vitamina, indican desde el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid**

## **Claves para mantener unos niveles óptimos de vitamina D durante el invierno**

- Los pescados grasos son alimentos ricos en vitamina D. También hay alimentos como la leche o los cereales fortificados en vitamina D.
- La cantidad que debe ingerir un adulto es de 15 µg (600 UI). Con los años disminuye la capacidad de producir vitamina D.
- En España, el 94 % de los españoles tiene ingestas deficitarias, según el Estudio ANIBES.

Madrid 01 de diciembre de 2021-. La llegada del invierno no tiene que implicar una disminución de nuestros niveles de vitamina D. Si bien es cierto que la principal fuente de esta vitamina es la que produce la piel mediante la exposición diaria a la luz del sol “no es la única, ya que a través de la alimentación también es posible obtenerla”, aseguran desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#).

Se calcula que la exposición de la cara, las manos y los brazos a la luz solar durante 15 minutos tres veces a la semana (sin protección solar) puede proporcionar cantidades adecuadas de vitamina D. Sin embargo, hay factores que influyen en esta síntesis como son las estaciones del año -en invierno hay menor incidencia de la radiación solar-, la edad -con los años disminuye la capacidad de producir vitamina D- la contaminación atmosférica o la pigmentación de la piel, pues cuanto más oscura es, menos vitamina D se produce al exponerse al sol.

En estos casos, para compensar esa reducción de la síntesis de vitamina D, los expertos del CODINMA aconsejan incluir en la dieta alimentos ricos en esta vitamina como son los pescados grasos (salmón, atún, arenques), los aceites de hígado de pescado, los huevos (la yema) y el hígado de ternera, entre otros. “Esta vitamina D presente en los alimentos es estable, es decir, no se pierde por el calor ni por procesos tecnológicos”, aseguran.

Cabe destacar que también hay alimentos como la leche o los cereales fortificados en vitamina D con el objetivo de asegurar una ingesta adecuada.

Ya sabemos en qué alimentos podemos encontrar el aporte de vitamina D que necesitamos, pero ¿en qué cantidades? Según las indicaciones del CODINMA, un adulto debe ingerir 15 µg (600 UI), lo que traducido a alimentos supone, por ejemplo, una ración de atún (unos 160 g), que equivale a 37,6 µg. También lo

podemos encontrar en unos 200 g de salmón, lo que representa 10,7 µg o en un huevo entero (1 µg).

## Déficit de vitamina D en España

La vitamina D es muy importante para nuestro organismo, recuerdan los Dietistas-Nutricionistas de Madrid. “Ayuda a la formación de hueso, ya que esta vitamina favorece que nuestro cuerpo absorba el calcio, que es uno de los elementos que lo constituye; aumenta la inmunidad; protege a nivel cardiovascular; es necesaria para el correcto funcionamiento del cerebro y ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, entre otras funciones”.

Pese a su importancia, lo cierto es que la deficiencia de vitamina D está muy extendida a nivel mundial, y en nuestro país, el 94 % de los españoles tiene ingestas deficitarias, según el Estudio ANIBES.

Como recomendación, el CODINMA insta a llevar una alimentación saludable y organizada todo el año, pero insisten en que sobre todo en invierno es aconsejable mantener un consumo adecuado en alimentos ricos en vitamina D para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

## Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

## Referencias

- 1) [Olza J, Aranceta-Bartrina J, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem, LI, Varela-Moreiras, G, Gil A. Reported Dietary Intake, Disparity between the Reported Consumption and the Level Needed for Adequacy and Food sources of Calcium, Phosphorus, Magnesium and Vitamin D in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. Nutrients. 2017;9\(2\):232; doi:10.3390/nu9020168](#)
- 2) [VitaminD-DatosEnEspañol.pdf \(nih.gov\)](#)
- 3) [FEN – Salmón](#)
- 4) [FEN – Atún](#)
- 5) [FEN – Huevo](#)

Para más información  
Marta Carrillo / Bárbara Navarro  
[mcarrillo@torresycarrera.com](mailto:mcarrillo@torresycarrera.com)  
[bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com)  
91 590 14 37 / 687 343 438  
<http://www.codinma.es/>