

VITAMINA D

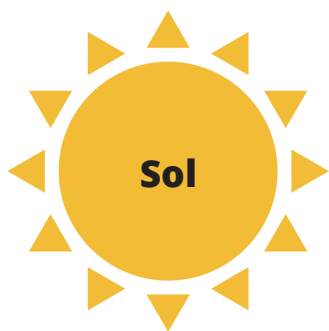
Recomanacions dietètiques

On podem trobar la vitamina D?



Peix blau

- Areng
- Tonyina / bonítol
- Salmó
- Llagostins
- Anxoves
- Sardina
- Seitó



- Amb protecció solar



Ous



Làctics



Begudes vegetals enriquides



Suplementació

- Vitamina D2*
- Vitamina D3**

* ergocalciferol, és d'origen vegetal

** colecalciferol, és d'origen animal



Receptes

- Tàrtar de salmó ó tonyina
- Torrada amb anxoves i escalivada
- Pa de pessic (fet a casa) amb beguda vegetal enriquida

Les seves funcions

- Participa activament en el metabolisme dels ossos.
- És necessària per a l'absorció de calci en l'organisme.
- Participa en el sistema immunològic.
- Intervé en la funció muscular.

Sabies què?

La ingesta diària recomanada és de 15 µg/dia en persones adultes. L'alimentació comporta entre un 15% i un 20% de la font de vitamina D.

Consells

- L'exposició solar és la principal font, però resulta insuficient. És necessari complementar la seva aportació amb l'alimentació.
- Es recomana una exposició solar entre 10 i 15 minuts al dia i en persones majors de 65 anys, 30 minuts al dia.
- Augmentar els nivells de vitamina D prevé l'osteoporosi.