

LA VITAMINA D EN EL NIÑO Y...LOS ADULTOS

Supongo que habréis oído muchas cosas sobre la Vitamina D, pero quizás la más importante es que, junto al calcio, ayuda a la formación de los huesos y a su fortaleza...y que se sintetiza sobre todo por la luz solar.

En estos tiempos de quedarnos en casa, a veces esa dosis de luz solar es más difícil de obtener, así que os recomendamos también qué alimentos pueden consumirse para potenciar dicha absorción.

Es importante recordar dos cosas sobre esta vitamina:

- Es liposoluble, así que se disuelve en grasa...los alimentos desnatados o magros no son lo mejor para encontrarla.
- El binomio calcio/vitamina D es lo más recomendado para los huesos.

Una vez dicho esto, los alimentos con más cantidad de Vitamina D son:

- 1. El aceite de hígado de bacalao
- El aceite de hígado de bacalao encabeza la lista de los alimentos con más vitamina D. Una simple cucharada de este aceite cubre las necesidades diarias de vitamina D que necesitamos. Y además aporta vitamina A y ácidos grasos Omega 3.
- 2. El pescado azul
- Los pescados azules y grasos, como el salmón, el atún, las [sardinias](#) o la caballa son los alimentos propiamente dichos que contienen vitamina D en mayor cantidad. Pero no solo son una fuente de esta vitamina, sino también de proteínas y Omega 3.

-
- 3. El marisco
- El marisco, con las ostras a la cabeza, también es uno de los campeones de los alimentos con vitamina D. Pero también la contienen las gambas, los langostinos, las almejas... alimentos mucho más asequibles.
-
- 4. El hígado
- Otro de los alimentos ricos en vitamina D es el hígado de origen animal, como el de conejo y el de ternera. Es importante recordar que el hígado es el 'limpiador' del cuerpo, por lo tanto donde se acumulan más toxinas, por lo que es aconsejable consumirlo ecológico.
-
- 5. Los lácteos
- La leche entera, los yogures enteros y el queso y la mantequilla también la aportan. Los que contienen más vitamina son la mantequilla y los quesos grasos, como el gouda, el emental o el parmesano, pero también es cierto que son muy calóricos. Y si tomas versiones desnatadas, que sean enriquecidos con esta vitamina, ya que la vitamina D, al ser liposoluble, se encuentra en la grasa.
-
- 6. Los huevos
- Además de por muchas otras propiedades y por su elevado contenido en proteínas de alto valor, los huevos también destacan por ser otro de los alimentos que tienen vitamina D. En su caso está concentrada en la yema, así que si solo usas las claras no aprovecharás su vitamina D.
-
- 7. Las setas
- Otro de los alimentos en los que se encuentra la vitamina D son los hongos y otras setas, como por ejemplo los champiñones. Pero se recomienda ponerlos al sol antes de consumirlos porque, según un estudio de la Universidad de Boston (EE. UU.), aunque ya estén cosechados siguen transformando los rayos ultravioleta del sol en vitamina D.