



Center for  
Young Women's Health  
Children's Hospital  
Boston

### ¿Qué es la vitamina D?

#### ¿Por qué es la vitamina D importante?

La vitamina D trabaja con el calcio para ayudar a tus huesos a mantenerse saludables. Sin suficiente vitamina D, tu puedes desarrollar huesos débiles o quebradizos, que pueden llevar a desarrollar raquitismo (huesos frágiles) o osteoporosis (huesos débiles y frágiles).

#### ¿Cuánta Vitamina D necesito cada día?

Experimentos realizados por científicos han encontrado que la cantidad de vitamina D que tú necesitas, osea la recomendación diaria permitida (RDA), es entre 5 y 10 microgramos cada día. La cantidad de vitamina D que tú necesitas cada día, depende de tu edad. Los adolescentes y adultos jóvenes necesitan 10 microgramos al día, mientras los adultos necesitan 5 microgramos.

#### ¿Cuáles son algunas buenas fuentes de Vitamina D?

La vitamina D se produce naturalmente en la piel por la luz del sol, pero en el invierno la luz del sol no es tan fuerte para hacer la vitamina D. Por eso debes de obtener la vitamina D por medio de los alimentos que comes. La vitamina D se puede encontrar en los productos de la leche que son fortificados y en los cereales para desayuno que son enriquecidos. A continuación se encuentra una lista de alimentos que se consideran buenas fuentes de vitamina D y la cantidad de vitamina D que cada uno contiene.

Vitamina D	Microgramos por servicio
Leche fortificada (1 taza)	2.5
Leche de soja fortificada (1 taza)	1.0
Cereal Grape-nuts	3.0
Cereal Raisin Bran	1.6
Cereal Total	1.0
Cereal Corn Flakes	0.8
Cereal Rice Krispies	0.6

Escrito por Juniper Devecis, Interno de la Nutrición, Universidad de Simmons  
Revisado por el Personal del Centro de Recursos y traducido por Isabel Vazquez, M.S., R.D.