



Lo que necesita saber sobre la vitamina D y el coronavirus

Ciudadanía, 09/02/2021



Preste atención a los niveles de vitamina D: según la Academia Nacional de Medicina de EE. UU., La

dosis diaria recomendada de vitamina D debe ser de 600 a 800 UI para la mayoría de las personas. Pase tiempo bajo la luz del sol: es importante protegerse de la exposición prolongada al sol; sin embargo, obtener las dosis adecuadas de vitamina D requiere muy poca exposición al sol sin protección. Los expertos en salud recomiendan de 8 a 15 minutos de luz solar para aquellos con piel más clara y posiblemente más tiempo para aquellos con piel más oscura. Tome un suplemento: la mayoría de las personas pueden asegurarse de obtener la cantidad diaria recomendada de vitamina D tomando un suplemento. Entre 1,000 y 4,000 UI se considera una dosis segura para mantener niveles saludables de vitamina D. Coma pescados y mariscos grasos: los pescados y mariscos grasos se encuentran entre las fuentes dietéticas más altas de vitamina D. Los más altos en vitamina D incluyen el salmón salvaje (se ha demostrado que los de cultivo tienen hasta un 25 por ciento menos), caballa, atún, ostras, camarones, sardinas y anchoas). Consumir hongos: Los hongos son la única fuente vegetal completa de vitamina D. Se ha demostrado que los hongos silvestres, como los maitakes, tienen niveles de vitamina D más altos que otros, pero siempre asegúrese de identificar cuidadosamente los hongos para asegurarse de que sean comestibles. Considere agregar alimentos fortificados a su dieta: debido a que muy pocos alimentos contienen niveles naturalmente altos de vitamina D, puede aumentar sus niveles al comer alimentos fortificados con vitamina D. Algunos de estos alimentos son: Leche de vaca Alternativas a la leche de origen vegetal (almendra, cáñamo y soja) tofuzumo de naranja Algunos cereales Ciertos tipos de yogur