

Vitamin D

Un gran aporte de vitamina D en cada gota

CARACTERÍSTICAS

La **vitamina D** es esencial para la absorción y el mantenimiento de niveles correctos de fósforo y calcio, minerales que intervienen en la formación y mantenimiento de las estructuras óseas del cuerpo, como son los huesos y dientes.

¿Cuáles son las **fuentes de vitamina D**?

- El 90% se obtiene de los rayos solares que bañan nuestra piel (síntesis cutánea), y el 10% procede de la alimentación.
- En especial se encuentra en alimentos de origen animal como el pescado azul (salmón, caballa, arenques, sardinas), la yema de huevo, diferentes vísceras o alimentos lácteos enteros.
- Complementos alimenticios con un alto contenido en vitamina D.

Un adecuado aporte de **vitamina D** es especialmente importante en dos periodos considerados críticos en la obtención del pico de masa ósea (máxima mineralización del hueso): la etapa infantil (0-3 años) y la adolescencia.

Por otro lado, aunque la función principal de la **vitamina D** es el mantenimiento de niveles adecuados de calcio, también se sabe que interviene en otras funciones relacionadas con el crecimiento celular, sistema vascular y normal funcionamiento del sistema inmune.

En los últimos años la deficiencia de **vitamina D** entre la población general y más sensiblemente en la edad pediátrica está aumentando. La falta de exposición solar, el uso filtros UV en los protectores solares y en ocasiones una ingesta inadecuada durante los primeros meses de vida, son algunas de las causas.

Para prevenir posibles deficiencias de este nutriente, cada vez más organismos internacionales recomiendan suplementar la dieta con **vitamina D**, especialmente en el caso de los bebés:

- **Bebés prematuros:** Se recomienda suplementar la alimentación con vitamina D dado que la reserva corporal de los prematuros es menor que la de los nacidos a término.
- **Bebés alimentados con leche materna y de fórmula:** La Asociación Española de Pediatría recomienda suplementar con 400 UI diarios a los lactantes menores de un año alimentados con pecho de forma exclusiva o que tomen menos de 1 litro diario de leches infantiles.
- **Niños y adolescentes:** En casos de carencia de vitamina D, y cuando la alimentación y la exposición al sol no sea suficiente, también se recomienda suplementar.
- **Adultos en general:** Si bien vivimos en un país con sol, cada vez se detecta mayor déficit de vitamina D en la población. En estos casos, se recomienda revisar la alimentación y aumentar la exposición solar. En última instancia, también se pueden tomar suplementos.

En aquellos casos en los que la síntesis de vitamina D a partir de la exposición solar junto a la alimentación no resulten suficientes para cubrir las necesidades de esta vitamina, bien por ingestas reducidas o necesidades orgánicas aumentadas, la utilización de complementos alimenticios con un elevado contenido en este compuesto puede ser de utilidad.

INDICACIONES

Vitamin D gotas es un complemento alimenticio con un alto contenido de vitamina D destinado a asegurar un aporte adecuado de esta vitamina en caso de estados carenciales por ingestas reducidas o necesidades orgánicas aumentadas.

Advertencias





Ficha de producto

Mantener fuera del alcance de los niños.
No superar la dosis diaria recomendada.
Una vez abierto el frasco, consumir en un máximo de seis meses.
Mantener en ambiente fresco y seco, preservándolo de la luz y el calor.
Este producto es un complemento alimenticio y no sustituye una dieta variada y equilibrada.
No tomar conjuntamente con otros productos que contengan vitamina D.

INGREDIENTES

Aceite de Oliva refinado, Colecalciferol (vitamina D3), Extracto rico en tocoferoles (antioxidante).

DOSIFICACIÓN

Administrar según necesidades nutricionales y criterio del profesional sanitario:

- 1 gota aporta 200 UI de vitamina D
- 2 gotas aportan 400 UI de vitamina D
- 3 gotas aportan 600 UI de vitamina D

FORMATOS

Vial de 10 ml.
CN: 193709.4