

# VITAMINA D EN VERANO

AHORA QUE EMPIEZA EL CALORCITO VAMOS A APROVECHAR PARA GENERAR NOSOTROS MISMOS UNA DE LAS VITAMINAS ESTRELLA.

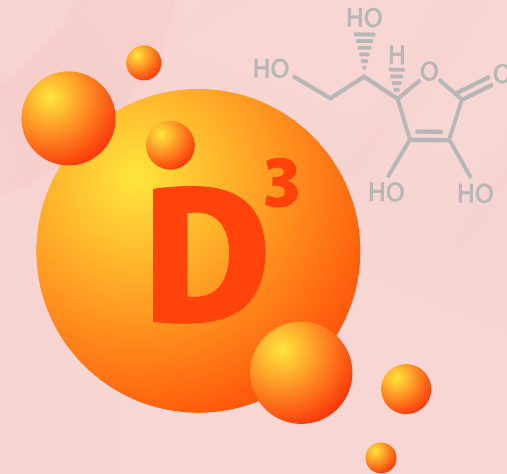
## QUÉ FUNCIONES TIENE

- INCREMENTA LA ABSORCIÓN INTESTINAL DE
- CALCIO Y FÓSFORO.
- AUMENTA LA RESORCIÓN ÓSEA.
- REPARA EL ADN.
- CRECIMIENTO Y MADURACIÓN.
- SECRECIÓN DE INSULINA.
- REDUCE ACTIVIDAD RENINA Y ANGIOTENSINA (TENSIÓN ARTERIAL).
- MODULA LA INFLAMACIÓN.
- ESTIMULA EL CRECIMIENTO Y DIFERENCIACIÓN DE LAS CÉLULAS INMUNES.
- EXPRESA MÁS DE 291 GENES. RECEPTORES EN CASI TODOS LOS TEJIDOS.

LA PODEMOS OBTENER DE ALIMENTOS Y A TRAVÉS DE LA RADIACIÓN UV EN LA PIEL EN SU FORMA D3 (COLECALCIFEROL) Y DE HONGOS Y PLANTAS EN SU FORMA D2 (ERGOCALCIFEROL).

## LA ENCONTRAMOS EN...

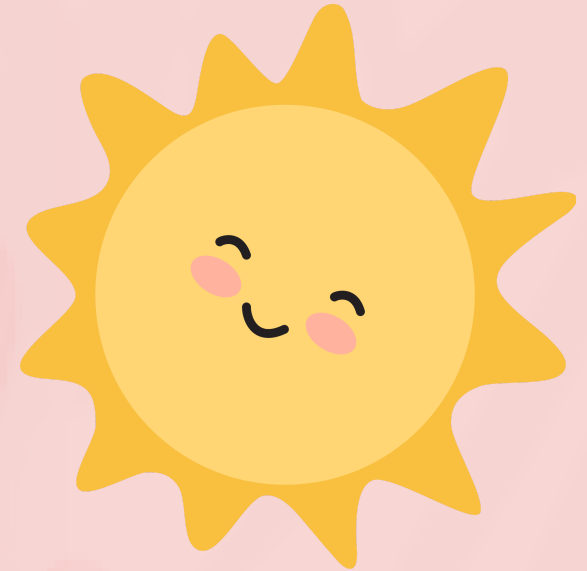
- ATÚN.
- SALMÓN.
- ARENQUE.
- LANGOSTINO.
- BORRAJA.
- CORDERO (CON MODERACIÓN POR SER UNA
- CARNE ROJA).



# VITAMINA D EN VERANO

## EXPOSICIÓN SOLAR

- LA PROTECCIÓN SOLAR SUPERIOR A 15 SPF ANULA LA PRODUCCIÓN DE ESTA VITAMINA. POR LO QUE TENEMOS QUE EXPONERNOS AL SOL ENTRE 5 Y 30 MINUTOS PERO SIEMPRE FUERA DE LAS HORAS DE SOL DE MÁS PELIGRO PARA EVITAR QUEMARNOS. SI VAS A ESTAR AL SOL EN LAS HORAS CENTRALES USA PROTECCIÓN SOLAR.
- LA PRODUCCIÓN DEPENDE DE LA MELATONINA DE LA PIEL, A MAYOR COLOR DE PIEL ES NECESARIA MAYOR EXPOSICIÓN SOLAR.
- SE NECESITA UNA EXPOSICIÓN DE 2 A 7 VECES POR SEMANA, MÍNIMO EN CARA Y BRAZOS.



EL CORONAVIRUS HA PRODUCIDO UN **AUMENTO DE DÉFICIT DE VITAMINA D** AL LLEVAR LA CARA TAPADA CON MASCARILLAS Y EVITAR SALIR AL EXTERIOR POR MIEDO A CONTAGIARNOS.

¡VAMOS A APROVECHAR AHORA PARA QUE AUMENTEN NUESTROS NIVELES!

SI PUEDES VE SIN MASCARILLA PARA QUE TU PIEL VAYA ABSORBIENDO LA RADIACIÓN UV A TRAVÉS DE LA CARA Y LOS BRAZOS, SI LA EXPOSICIÓN ES AMPLIA RECUERDA USAR PROTECCIÓN SOLAR. Y, SI AÚN QUIERES LLEVAR LA MASCARILLA PUESTA, APROVECHA MOMENTOS EN LOS QUE LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ESTÉ ASEGURADA O EN PLENA NATURALEZA MIENTRAS CAMINAS.