

VITAMINA D

Lo que debes saber

¿Qué es?

Vitamina liposoluble

Requerimientos

Diferentes dependiendo de la edad

Funciones

Mineralización del hueso
Homeostasis del calcio

Fuentes

Diferentes tipos de alimentos
Luz solar

Suplementación

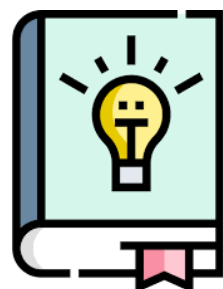
Colecalciferol (D₃)
Ergocalciferol (D₂)

Interacciones

Con algunos medicamentos

Para saber más, continúa leyendo...

VITAMINA D



¿Qué es?

- **Vitamina liposoluble**
- Contribuye a la **mineralización del hueso** y la homeostasis plasmática del **calcio**



¿Cuáles son sus requerimientos?

- 0-13 años: **10** mcg/día
- 10-13 años: **11** mcg/día
- 14-69 años: **12,5** mcg/día
- > 70 años: **15** mcg/día
- Embarazo y lactancia: **15** mcg/día

VITAMINA D

Funciones



- Mantener los **niveles plasmáticos** de **calcio** y **fosfato** necesarios para:
 - **mineralización del hueso**
 - contracción muscular
 - función nerviosa
 - coagulación sanguínea
 - modulación del sistema inmunológico
 - diferenciación celular
 - regulación de la expresión génica



Suplementación

- ☐ Sólo en caso de niveles plasmáticos inferiores a los recomendados
 - ☐ Entre **400** y **2.000** UI/día, dependiendo de la situación clínica
 - ☐ Se recomienda administrar con alimentos grasos



VITAMINA D

Fuentes alimentarias

- Organismo: síntesis cutánea a partir de la **exposición solar**
- Alimentos:
 - **Pescados**: salmón, atún, boquerón, sardina...
 - **Lácteos**: leche entera, mantequilla, quesos, yogur
 - **Huevos**
 - **Alimentos fortificados**



Interacciones

Con medicamentos:

- ☐ Diuréticos tiazídicos
- ☐ Glicósidos digitálicos
- ☐ Anticonvulsivos
- ☐ Barbitúricos
- ☐ Corticoides

VITAMINA D

Fuentes bibliográficas



- Martínez JA, et al. Ingestas nutricionales de referencia (INR) de minerales y vitaminas para la población española (2019): e202203034. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2022 [citado 17 feb 2026]; Disponible en: <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/350>
- Sedca. Vitamina D [Internet]. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación; 27 jun 2019 [citado 17 feb 2026]. Disponible en: <https://nutricion.org/portfolio-item/vitamina-d/>
- Comité de Medicamentos de la Asociación Española de Pediatría. Colecalciferol. En: Pediamécum – Principios activos [Internet]. Asociación Española de Pediatría; fecha actualización nov 2020 [citado 17 feb 2026]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comites/cm/pediamecum/principios-activos/colecalciferol>
- Clínica Universidad de Navarra. Vitamina D [Internet]. Clínica Universidad de Navarra; 2023 [citado 17 feb 2026]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/vitamina-d>
- Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Sanidad advierte sobre el uso racional de la vitamina D y alerta sobre los riesgos de su consumo sin control médico. Nota de prensa [Internet]. 16 jul 2025 [citado 17 feb 2026]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=6722>

María Grande Fernández
COF ÁVILA

¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta


Concyl
Consejo de Colegios
Profesionales de Farmacéuticos
de Castilla y León