

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA D ES UNA VITAMINA LIPOSOLUBLE QUE SE PRESENTA EN DOS FORMAS PRINCIPALES: VITAMINA D2 (ERGOCALCIFEROL) Y VITAMINA D3 (COLECALCIFEROL). LA VITAMINA D3, QUE SE OBTIENE PRINCIPALMENTE A TRAVÉS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL, ES LA FORMA MÁS EFICAZ Y ACTIVA EN EL CUERPO. QUÍMICAMENTE, ESTA VITAMINA ACTÚA COMO UNA HORMONA, YA QUE SE TRANSFORMA EN SU FORMA ACTIVA, EL CALCITRIOL, EN LOS RIÑONES Y EN EL HÍGADO.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- **SALUD ÓSEA:** FACILITA LA ABSORCIÓN DE CALCIO Y FÓSFORO, FUNDAMENTALES PARA LA PREVENCIÓN DE FRACTURAS.
- **FUNCIÓN MUSCULAR:** JUEGA UN PAPEL CRUCIAL EN LA CONTRACCIÓN MUSCULAR, AYUDANDO A PREVENIR DEBILIDAD MUSCULAR Y MEJORANDO EL RENDIMIENTO FÍSICO.
- **SISTEMA INMUNOLÓGICO:** FORTALECE LAS DEFENSAS DEL CUERPO, LO QUE ES VITAL PARA EVITAR ENFERMEDADES QUE PUEDAN AFECTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
- **MAYOR PRODUCCIÓN DE TESTOSTERONA,** LO CUAL ES IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO MUSCULAR Y LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO.

DÉFICIT

- DOLOR Y DEBILIDAD MUSCULAR, QUE PUEDE AFECTAR EL RENDIMIENTO FÍSICO.
- PROBLEMAS ÓSEOS COMO DOLOR EN LAS ARTICULACIONES, MAYOR RIESGO DE FRACTURAS Y OSTEOPOROSIS A LARGO PLAZO.
- MAYOR SUSCEPTIBILIDAD A INFECCIONES: EL SISTEMA INMUNOLÓGICO SE VE COMPROMETIDO, LO QUE PUEDE AUMENTAR LA PROBABILIDAD DE RESFRIADOS O INFECCIONES RESPIRATORIAS.

FUENTES ALIMENTARIAS

SE OBTIENE PRINCIPALMENTE A TRAVÉS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL, PERO TAMBIÉN SE PUEDE ENCONTRAR EN ALGUNOS ALIMENTOS. ENTRE LAS FUENTES MÁS DESTACADAS ESTÁN:

- **PESCADOS GRASOS (COMO EL SALMÓN, LA CABALLA Y LAS SARDINAS), QUE SON LAS MEJORES FUENTES NATURALES DE VITAMINA D.**
- **HÍGADO DE RES.**
- **YEMA DE HUEVO.**
- **LECHE FORTIFICADA, CEREALES Y JUGOS FORTIFICADOS:**