

LA VIT D ESENCIAL



FORTALECER

En nuestro días la Vitamina D a tomado una importancia irrelevante. Nuestro sistema inmune se ha visto atacado y agredido por un Virus y nos ha dejado muy expuestos. Son múltiples los estudios que avalan la deficiencia de Vit D incluso en lugares de sol cómo el sur de nuestro país. Es una vitamina vital en todas las edades y lugares pero no solo por la inmunidad. También forma parte de la protección solar, el crecimiento en edad temprana, para fortalecer los huesos en todas las edades y evitar las fracturas oseas...

VIT D
FORTALEZA,
CRECIMIENTO
Y
SISTEMA
INMUNE



10 ALIMENTOS CON VIT D

El aporte de vit D debe de ser qué nacemos a través de la leche materna, con lo cual la madre deberá estar muy bien nutrida. Tenemos alimentos que se encargan de ello como:

- ☆ Pescados azules y grasos(salmón, anchoas, sardinas,, burdeles...)
- ☆ Marisco.
- ☆ Huevos de calidad.
- ☆ Carnes de calidad.
- ☆ Productos lácteos fermentados de calidad.
- ☆ Serás y champiñones.
- ☆ Aguacate.
- ☆ Bebidas vegetales.
- ☆ Legumbres.
- ☆ Frutos secos y semillas.

En este último caso recomiendo moles semillas cómo; semillas de calabaza, semillas de girasol, semillas de sesamo, linaza dorada y Chía. Moler una cucharada de cada una de ellas y espolvorear por encima de purés?ensaladas, cereales o incluso encima de un un buen yogurt vegetal. Aportaremos una gran bio disposición de vit D, calcio, magnesio, zinc, ácidos grasos esenciales....

Con lo cual es una receta para tomar en cuenta. Como no debemos de hablar de la exposición solar incluso en días nublados. Aunque los rayos sean diferentes son increíblemente beneficiosos para la síntesis de la Vit D y de los procesos Serotoninérgicos.

Las cantidades son diferentes en cada edad pero se recomiendan cantidades mayores desde la infancia.

--400 IU EN LA INFANCIA

--800 IU EN LA ADOLESCENCIA

- 1000 IU Por lo menos en la MADURES .

--SUBIR 4000 IU EN CASO DE ENFERMEDAD.

Cuidar el sistema inmune hoy en día es vital. Nos encontramos con agotamiento del sistema inmune y oseo que no favorecen nuestra salud.



**DOSIS
RECOMENDABLE
400 IU INFANCIA
800 IU
ADOLESCIA
1000 Y 4000 IU
EN LA MADUREZ**

