

# Everyday Eats Edition

## Importance of Vitamin D this Winter

Getting enough vitamin D is essential to building and maintaining strong, healthy bones. Vitamin D helps the body absorb calcium which helps to strengthen bones and prevent conditions like osteoporosis. We are able to get vitamin D in our bodies in two different ways:

- 1) Eating foods high in vitamin D
- 2) Activating it through our skin when in direct contact with sunlight

When we are in direct contact with sunlight, a chemical process occurs that activates vitamin D in our skin. The amount of vitamin D that is activated depends on a few different factors such as the time of day, the season, skin pigmentation, and more. Spending just 15 minutes each day in the sun can help to ensure that you are getting enough vitamin D!

During the winter months, there is less sunlight, making it harder for our bodies to produce enough vitamin D to keep our bones strong and healthy. During this time, it's even more important to get enough vitamin D through our diets to meet these needs.

### Foods high in vitamin D:

- Fortified milk (~120 IU per cup)
- Fortified cereals (~80 IU per serving)
- Fatty fish like salmon, mackerel, sardines, etc. (570 IU in a 3 oz serving)
- Mushrooms (~366 IU per 1.2 cup)

\*Fortified = means that vitamins have been added to the food

\*IU = international units, the standard way to measure amounts of vitamin D in food



<https://osteopathyindulwich.co.uk/2017/06/06/vitamin-d-sunshine-vitamin/>

### How to Optimize Your Vitamin D Intake:

- Eat foods high in vitamin D like fatty-fish and mushrooms
- Include fortified milk in drinks like smoothies or in your coffee
- Include seafood in your diet a few days a week

### Recommended daily amount of vitamin D:

- 600 IU/day for those 1-70 years old
- 800 IU/day for those 70+ years old



Notice of Beneficiary Rights and Referrals

# Edición Everyday Eats

## La importancia de la vitamina D en este invierno

Obtener suficiente vitamina D es esencial para desarrollar y mantener huesos fuertes y saludables. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, lo que ayuda a fortalecer los huesos y prevenir enfermedades como la osteoporosis. Podemos obtener vitamina D en nuestro cuerpo de dos maneras diferentes:

- 1) Consumiendo alimentos ricos en vitamina D
- 2) Atraviesa nuestra piel al estar en contacto directo con la luz solar.

Cuando estamos en contacto directo con la luz solar, se produce un proceso químico que activa la vitamina D en nuestra piel. La cantidad de vitamina D que se activa depende de algunos factores diferentes, como la hora del día, la estación, la pigmentación de la piel y más. ¡El pasar solo 15 minutos cada día en el sol puede ayudar a garantizar que esté obteniendo suficiente vitamina D!

Durante los meses de invierno, hay menos luz solar, lo que dificulta que nuestro cuerpo produzca suficiente vitamina D para mantener nuestros huesos fuertes y saludables. Esto enfatiza la importancia de obtener suficiente vitamina D a través de nuestra dieta para satisfacer estas necesidades.

### Alimentos ricos en vitamina D:

- Leche fortificada (~120 UI por vaso)
- Cereales fortificados (~80 UI por porción)
- Pescados grasos como salmón, caballa, sardinas, etc. (570 UI en una porción de 3 oz.)
- Champiñones (~366 UI por 1.2 taza)

\*Fortificado = significa que se han agregado vitaminas al alimento

\*UI = unidades internacionales, la forma estándar de medir las cantidades de vitamina D en los alimentos



<https://osteopathyindulwich.co.uk/2017/06/06/vitamin-d-sunshine-vitamin/>

## Cómo optimizar su ingesta de vitamina D:

- Consuma alimentos ricos en vitamina D como pescados grasos y champiñones.
- Incluya leche fortificada en bebidas como batidos o en su café.
- Incluya mariscos en su dieta algunos días de la semana

## Cantidad diaria recomendada de vitamina D:

- 600 UI/al día para personas de 1 a 70 años
- 800 UI/al día para mayores de 70 años



Aviso de derechos y referencias de beneficiarios.

¿Preguntas? Envíe correo electrónico a [nutrition@foodbankrockies.org](mailto:nutrition@foodbankrockies.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.