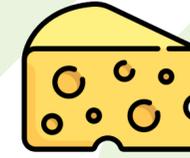


BENEFICIOS DE LA VITAMINA D



RECUERDA QUE LA VITAMINA D:

- ★ Es importante para el sistema osteomuscular (huesos, músculos, tendones, ligamentos, articulaciones y cartílagos).
- ★ Indispensable para que el sistema inmunitario pueda **combatir las bacterias y los virus que lo atacan**.
- ★ Llamada la vitamina de la "luz del sol" porque se **produce cuando la piel se expone directamente**. De este modo la mayoría de las personas satisfacen al menos algunas de estas necesidades.



UN NIVEL ADECUADO:

- ★ Favorece una gestación adecuada y **mejora el sistema inmune** durante el embarazo.
- ★ Es muy importante para el **metabolismo óseo**, la calidad y la resistencia de los huesos.
- ★ Reduce el **riesgo de fracturas y lesiones**.
- ★ Mejora la **fuerza muscular**.



LA DEFICIENCIA PUEDE OCASIONAR:

D

- ★ Dolor y **debilidad muscular**, que repercute en cómo afrontamos las situaciones diarias.
- ★ Fatiga excesiva al hacer actividad física. Incluso, puede **generar cansancio en acciones comunes** como subir escaleras.
- ★ Calambres **musculares**.
- ★ Durante la gestación puede generar restricción en el crecimiento intrauterino del feto y mayor **riesgo de bajo peso al nacer**.
- ★ Deformación de la columna vertebral.
- ★ **Mayor riesgo de fracturas** en adultos mayores.



Nestlé
Contigo

