



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Jóvenes Atletas, Vitamina D y Seguridad de Alimentos

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad Hispana sobre los últimos descubrimientos acerca de la vitamina D, además ofrece ciertas recomendaciones sobre seguridad de alimentos.

Resultados recientes de una investigación han probado que el consumo de vitamina D ayuda a las atletas adolescentes a tener más energía, mas fuerza, ser más rápidas y saltar más alto. El estudio se efectuó en 99 jovencitas de entre 12 y 14 años. Pero no son solamente las adolescentes las únicas beneficiadas con el consumo de vitamina D.

La vitamina D junto con el calcio resulta indispensable para la salud de nuestros huesos y dientes. Además, fortalece nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a prevenir enfermedades como la artritis reumática y el lupus.

Por si todo ello fuera poco, la vitamina D nos ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, lo cual ayuda a prevenir la diabetes tipo II y, también la presión alta.

Una de las fuentes más conocidas de vitamina D es el sol, sin embargo esta no es una fuente igualmente beneficiosa para todos. La estación del año, la altitud, el cielo nublado, la polución son factores naturales que influyen en cuanto beneficio realmente vamos a obtener del sol. También influyen el color de la piel las personas de piel mas clara obtienen mayor beneficio y, la edad. Las personas de mayor edad no procesan mucho la vitamina D que obtienen del sol.

Algunos alimentos que contienen vitamina D son: salmón, Mackerel cocido, sardinas, leche fortificada con vitamina D, hígado, carne roja, cereales y panes fortificados con vitamina D y la yema del huevo (no la clara).

La yema del huevo contiene mucho colesterol pero también contiene muchos importantes nutrientes, entre otros la vitamina D. De hecho la mayoría de los nutrientes del huevo se encuentran en la yema y no en la clara.

El huevo es un alimento muy saludable pero es necesario seguir ciertas recomendaciones de seguridad de alimentos antes de comerlos. Sobre todo la comunidad Hispana no acostumbra, en términos generales refrigerar los huevos y corre el riesgo de contraer salmonela. Es fundamental comprar huevos refrigerados y mantenerlos del mismo modo. Otras recomendaciones saludables son: no comprar huevos que tengan rajaduras; guardar los huevos en su propio cartón y comerlos antes de 3 semanas. Lavarse las manos antes de cocinarlos (las bacterias de las manos pueden atravesar la cáscara); cocinar por completo tanto la yema como la clara. Para preparar recetas que llevan huevo crudo compre huevos pasteurizados.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto Maria Noriega: 919-733-7366