



## VITAMINA D

Durante estos días, intenta incluir alimentos ricos en vitamina D en tu dieta, y si dispones de ventanas o terraza, expón alguna zona de tu cuerpo al sol durante 10-30min.



Esta vitamina mayormente la conseguimos a través de la piel, cuando nos exponemos a los rayos del **sol**. Y un porcentaje muy bajo a través de la **dieta**, ya que hay pocos alimentos ricos en vitamina D.

### ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D:

#### LÁCTEOS Y DERIVADOS:

Leche (se pierde al desnatar)  
Yogures  
Quesos grasos  
Nata

#### HUEVOS:

Yema  
  
CEREALES:  
Arroz inflado  
Maíz inflado  
Trigo inflado  
Copos de maíz

#### PESCADOS:

Pescados azules y grasos, cocidos o en aceite, ej: Atún, bonito, caballa, arenque, congrio, salmón, pez espada, boquerón, sardina, jurel, palometa, dorada, anguila,...

#### ACEITES, SALSAS Y GRASAS:

Aceite de bacalao  
Mantequilla  
Margarina  
Mahonesa  
Mostaza

#### MARISCOS:

Ostras  
Gambas  
Langostinos  
Almejas

#### CARNES:

Hígado de:  
bacalao,  
ternera, conejo

#### VERDURAS Y

FRUTAS:  
Champiñones  
Aguacate  
Cítricos

**¡¡Cuidado con los excesos de grasas!!**



En algunos casos es recomendable el uso de suplementos vitamínicos, **siempre** bajo prescripción médica.