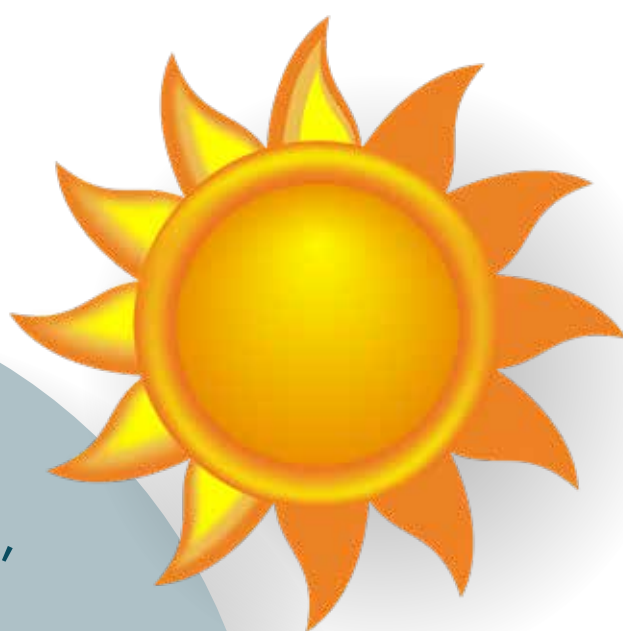


Te informa:
**ALIMENTOS QUE CONTIENEN
VITAMINA D**



El protector solar, aunque es muy importante usarlo cuando vamos a exponernos al sol, también disminuye la producción de vitamina D. Los siguientes alimentos contienen esta vitamina:

01



Los pescados grasos como la caballa, el salmón, el atún o las sardinas.

02



El hígado vacuno, la yema de huevo y el queso.

03



Las bebidas vegetales de soja, avena, etc., también contienen vitamina D agregada, incluso algunos yogures y margarinas.