

Los cinco alimentos con vitamina D

Los cinco alimentos con vitamina D

[imprimir](#)



La **vitamina D** es un nutriente esencial para nuestro organismo. Nos ayuda a **absorber mejor el calcio** y, por lo tanto, a mantener los huesos sanos, a cuidar el corazón y a prevenir numerosas enfermedades. ¿Dónde se encuentra la vitamina D?

La mayor fuente de vitamina D son los alimentos:

1. **Salmón:** El pescado azul es rico en vitamina D. El salmón en concreto es muy nutritivo y en él encontrarás proteínas, otras vitaminas del grupo B, varios minerales y sobre todo omega 3. Prueba a cocinarlo al horno con esta [receta](#) de Chef Plus.

2. **Atún en aceite:** También es pescado azul, y además aporta vitamina E, B3, una gran cantidad de proteínas y yodo. Añádelo a tu ensalada o tómalo en bocadillo.
3. **Leche y otros lácteos:** Muchas marcas ofrecen leche enriquecida con vitamina D. Recuerda que existen multitud de [tipos de leche](#), como la de soja o la de almendras.
4. **Huevo:** Los huevos son una buena fuente de nutrientes. A parte de la vitamina D, contienen proteínas, antioxidantes y minerales.
5. **Margarina:** Muchas marcas tienen omega-3, y contienen más nutrientes de lo que creemos. Opta por la margarina light, que es más saludable y de menor valor calórico.

Además, recuerda ponerte al sol un ratito cada día. Los **rayos solares** son un gran aliado, ya que contribuyen a que el organismo absorba correctamente la vitamina D. Tomar el sol unos 10 minutos nos ayudará a aprovechar mejor esta vitamina (eso, sí, hazlo siempre con protección).

Etiquetas

[Alimentos con vitamina D](#)

[Vitamina D](#)

[salmón](#)

[leche](#)

[lácteos](#)

[huevos](#)

[atún](#)

[mantequilla](#)

[tipos de leche](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar