

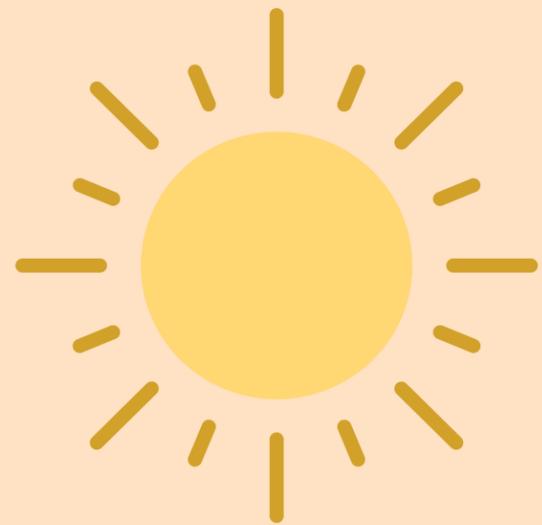


Vitamina D

Es un nutriente necesario para tener huesos fuertes.

Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y neuro protectoras

Es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.



Alimentos que contienen vitamina D:
Salmón, atún, sardina, huevo, setas, champiñones, nueces y productos lácteos fortificados.

Adultos mayores, bebés, personas con alguna enfermedad, es recomendable la suplementación de la vitamina D administrado por un médico.



Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR