

HUESOS FUERTES

Estos son los alimentos con más vitamina D, ¡te vas a sorprender!

**Si estás buscando cuáles son los alimentos ricos en vitamina D, aquí los tienes. Pero, desengáñate, la fuente principal de vitamina D no se come...
¿Sabes cuál es? El sol.**

ACTUALIZADO A 01 DE ABRIL DE 2020, 17:03
ESCRITO POR: [Maria Guasch](#)



1. El aceite de hígado de bacalao

El aceite de hígado de bacalao encabeza la lista de los alimentos con más vitamina D. Una simple cucharada de este aceite cubre las necesidades diarias de vitamina D que necesitamos. Y además aporta vitamina A y ácidos grasos Omega 3.

1 / 10



2. El pescado azul

Los pescados azules y grasos, como el salmón, el atún, las [sardinas](#) o la caballa son los alimentos propiamente dichos que contienen vitamina D en mayor cantidad. Pero no solo son una fuente de esta vitamina, sino también de proteínas y Omega 3.

2 / 10



3. El marisco

El marisco, con las ostras a la cabeza, también es uno de los campeones de los alimentos con vitamina D. Pero también la contienen las gambas, los langostinos, las almejas... alimentos mucho más asequibles.

3 / 10



4. El hígado

Otro de los alimentos ricos en vitamina D es el hígado de origen animal, como el de conejo y el de ternera.

4 / 10



5. Los lácteos

La leche entera, los yogures enteros y el queso y la mantequilla también la aportan. Los que contienen más vitamina son la mantequilla y los quesos grasos, como el gouda, el emmental o el parmesano, pero también es cierto que son muy calóricos. Y si tomas versiones desnatadas, que sean enriquecidos con esta vitamina, ya que la vitamina D, al ser liposoluble, se encuentra en la grasa.

5 / 10

https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/alimentos-vitamina-d_12588/1

CLARA MODA BELLEZA ACTUALIDAD SHOPPING NEWSLETTERS f @ P v P

CORONAVIRUS CORTES DE PELO ADELGAZAR

HUESOS FUERTES

Estos son los alimentos con más vitamina D, ¡te vas a sorprender!

Si estás buscando cuáles son los alimentos ricos en vitamina D, aquí los tienes. Pero, desengaña-te, la fuente principal de vitamina D no se come... ¿Sabes cuál es? El sol.

ACTUALIZADO A 01 DE ABRIL DE 2020, 17:03

ESCRITO POR:
Maria Guasch

COMPARTE ESTE ARTÍCULO:

f w t p

Anuncio

