

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 IP

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, 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

COMPARTE ESTE ARTÍCULO:

f w t p

Anuncio

web_2020abr01_Cl...jpg clara.jpg Mostr