



Vitamina D

Tomar el sol



Pescado azul
(sardinas, atún, salmón, caballa...)



Hígado



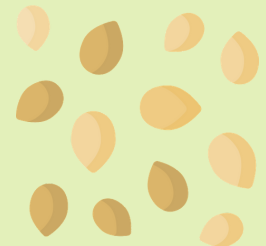
Cereales
fortificados



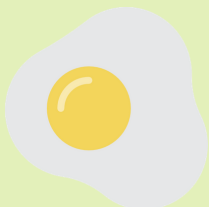
Lácteos enteros o
bebidas vegetales
con Ca+Vit. D



Semillas



Yema de
huevo



Vegetales
(setas, hongos...)



Marisco

