

#YoMeCuido

La Vitamina D durante el confinamiento

La Vitamina D

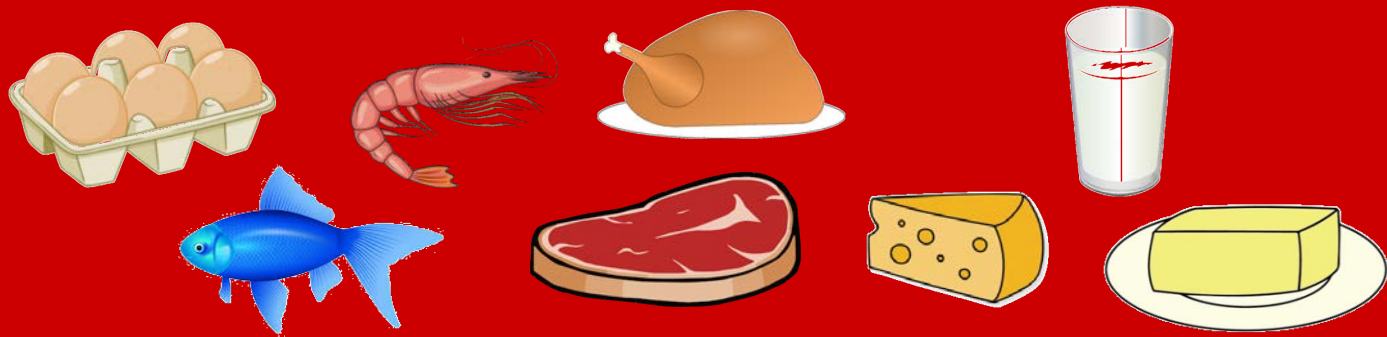
tiene una importante función en la absorción y metabolismo del **calcio** en la prevención de la osteoporosis, y también se ha demostrado que es fundamental para regular nuestro **sistema inmunológico**.

Tener un nivel óptimo de vitamina D actúa como factor protector frente a las infecciones, especialmente del aparato respiratorio.

Fuentes de Vitamina D



Exposición a la luz solar durante 20 minutos al día a través de la ventana o balcón.



Lo encontrarás en los huevos, el pescado azul, los langostinos, el pollo, la ternera, el queso curado, la leche o la mantequilla.



Tus opciones, si eres vegano: el aguacate, las algas, los champiñones o el germen de trigo.