

Conoce los alimentos ricos en vitamina D

La vitamina D permite que el calcio sea absorbido en el cuerpo para mantener los huesos sanos. Además, fortalece el sistema de defensas del cuerpo y evita el cáncer.

La vitamina D la puedes encontrar en los siguientes alimentos:

- El aceite de hígado de bacalao
- En los huesitos de los pescados tales como: la caballa, el salmón, el atún y la sardina.
- Las ostras, el caviar negro y rojo
- La yema del huevo
- Los hongos y las setas

Además los siguientes alimentos están fortificados con vitamina D:

- Los cereales cocidos y los listos para comer
- Los productos de soya: el tofú y la leche de soya
- Los productos lácteos tales como: el queso, el yogur y la leche
- El jugo de china



Disfruta de una vida más saludable consumiendo los alimentos que contienen vitamina D. Podrás evitar el riesgo de padecer enfermedades en los huesos, dolores musculares y cáncer.

Humana®

Por: Alba M. Rodríguez Colón, HE, BSHE, MA
Fuente: nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional

HumanaHealth
en tu empresa

PRHJXSYSP

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).