

# VITAMIN D

## ¿Cómo obtener la vitamina D que necesito?

España es uno de los países europeos en los que mayor déficit de vitamina D hay, y esto se debe principalmente a tres factores:

Falta de  
alimentos ricos  
en vitamina D

Exceso de  
protector solar

Poca exposición  
al sol

## ¿Cómo podemos resolver esto?

### Consumiendo alimentos ricos en vitamina D

- Leches enriquecidas y algunos quesos.
- Pescados grasos como la trucha, el salmón, el atún o la caballa.
- Hígado de ganado vacuno.
- Yema de huevo.
- Hongos.

### Aumentando nuestra exposición al sol

- No excedernos con el protector solar. Su uso es necesario a diario, pero el tipo de fotoprotección que debemos usar en invierno y en verano son distintos.\*
- Recuerda tomar descansos en el trabajo para poder tomar el aire y, de esta manera, aumentar la exposición al sol.

\*Si tienes alguna duda sobre el tipo de protección que necesita tu piel según la estacionalidad, no olvides preguntar a tu farmacéutico.