¿Cuántos días llevás sin exponerte al sol?

Sabías que tu cuerpo produce el 80% de vitamina D que necesita con solo 15 o 20 minutos de sol o luz solar, al menos 3 veces por semana.

Esto es necesario para nuestras defensas, salud ósea, salud cardiovascular y mental.

El 20% restante podés obtenerlo a partir de: pescados (atún, caballa, sardina), lácteos (yogures, leche, queso), yema de huevo, hígado y tofu y alimentos enriquecidos en con vitamina D.

"Cuidemos el ambiente, por favor no imprima este documento si no es necesario".