



**DONDE CONSUMIR
VITAMINA D**

ALIMENTOS	VITAMINA D UI por cada 100 g	% UI vs requerido ¹
Fórmulas lácteas estándar	40-60	7-10%
Yema de huevo de gallina	125	21%
Hígado de pollo	50	8%
Champiñones	75	13%
Ostras	320	53%
Pescado de mar	200-650	33-108%
Aceite de hígado de Bacalao	8400	1400%
DAYAMINERAL FE	4000	100% ²



REFERENCIAS: 1. Radlović N, Mladenović M, Simić D, Radlović P. Vitamin D in the light of current knowledge. Srp Arh Celok Lek. 2012 Jan-Feb;140(1-2):110-4. PMID: 22462359. 2. %VD Para niños >4 años y adultos.