Publicado en Zaragoza el 25/09/2019

# [Las mejores vitaminas para el invierno, por vitaminas.cc](http://www.notasdeprensa.es)

## Lo mejor para los resfriados del invierno son las vitaminas y una dieta equilibrada

 A medida que se acerca el frío del invierno, disminuyen las defensas y empiezan los primeros resfriados. Para evitar que los virus hagan de las suyas, lo mejor es tomar vitaminas que fortalezcan las defensas del organismo ya sean a partir de alimentos o de suplementos. Vitaminas.cc informa de cuales son las mejores vitaminas para tomar este invierno. No todo el mundo procesa las vitaminas de la misma forma, hay personas que requieren de un aporte mucho mayor de vitaminas porque su organismo no las procesa bien. En estas ocasiones muchos médicos y especialistas recomiendan los suplementos de vitaminas que aportan esa cantidad recomendada. Pero, en cualquier caso, lo importante es llevar una dieta equilibrada con todas las vitaminas proporcionadas por los alimentos. La principal es la vitamina C. Se dice que protege de los resfriados, pero en realidad lo que hace es hacer que el resfriado se vaya antes. El alimento estrella son las naranjas, pero hay otras frutas que aportan mayores cantidades de vitamina C como la grosella negra, la guayaba, el kiwi o la papaya. Las vitaminas B. Cualquier vitamina del grupo B, B6, B12 y B9 son fundamentales a la hora de proteger el organismo de la entrada de los virus. Ayuda a la inmunidad y a las defensas. Principalmente se encuentran en los cereales integrales, en productos de origen animal, las legumbres, las verduras de hoja verde o la levadura de cerveza. Aquellos que sufren más fácilmente de infecciones respiratorias, la vitamina D es fundamental en su dieta. Es la que más se carece en los meses de invierno ya que proviene principalmente del sol. Sin embargo, también la se puede encontrar en alimentos como el pescado azul, los huevos, las setas o los lácteos. La vitamina A es esencial para las personas que se resfrían con mucha facilidad y la se encuentra en el brócoli, la calabaza, las espinacas o la zanahoria. Todas estas vitaminas son esenciales para mantener el cuerpo alejado de los virus, pero antes de adquirir vitaminas es importante consultar con un médico para saber si existe un déficit importante o no.

**Datos de contacto:**

Maria

+34 000 000 000

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/las-mejores-vitaminas-para-el-invierno-por](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Aragón Medicina alternativa



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)