

#### 14.- Respuesta correcta: d)

La formación de vitamina D se produce por la **acción de la luz solar** sobre la piel. Los alimentos indicados en la respuesta c) contienen pequeñas cantidades de esta vitamina.



La deficiencia de vitamina D puede resultar de una alimentación insuficiente o desequilibrada junto con la falta de exposición a la luz solar. Puede ocasionar enfermedades en los huesos, tales como raquitismo en los niños, y osteomalacia en adultos. También se asocia con la osteoporosis. Algunas investigaciones vinculan la deficiencia de vitamina D con una disminución de la función cognitiva y con el cáncer de colon

