

# Translations:Conserves lactofermentées/14/es

---

Los vegetales lactofermentados contienen tantas o más vitaminas como los vegetales crudos, incluyendo las vitaminas C, B, K, PP. Esta es la razón por la que los barcos tradicionalmente embarcaban cantidades de chucrut, rico en vitamina C, que evitaban el escorbuto para la tripulación.