

LA VITAMINA D



¿Por qué es importante la vitamina D?

La vitamina D hace huesos, músculos y dientes fuertes y un sistema inmunológico saludable para poder combatir enfermedades. Todo el mundo necesita vitamina D.

¿Cuánto se recomienda diariamente?

Edad	Consumo recomendado	Límite superior
0-6 meses	400 IU	1,000 IU
6-12 meses	400 IU	1,500 IU
1-3 años	600 IU	2,500 IU
4-8 años	600 IU	3,000 IU
9-adulto	600 IU	4,000 IU

Recomendaciones diarias del instituto de medicina

IU = unidades internacionales

¿De dónde puedo obtener la vitamina D?

- ☀ Nuestro cuerpo produce vitamina D naturalmente cuando exponemos la piel al sol, pero hay muchas cosas que nos impiden recibir la cantidad de sol que necesitamos.
- ☀ Podemos obtener algo de vitamina D de los alimentos de forma natural, como huevos y pescados grasos. Los alimentos como la leche, el yogur, los cereales listos para comer y algunos jugos tienen vitamina D añadida. Sin embargo, no podríamos obtener suficiente vitamina D de los alimentos solamente.
- ☀ Los suplementos nos pueden ayudar a obtener la cantidad recomendada.

¿Qué necesito saber sobre los suplementos?

Consulte con su médico para ver si los suplementos son adecuados para usted y sus hijos. Los suplementos se pueden encontrar en la mayoría de las farmacias o en las tiendas minoristas grandes.

Si su bebé o niño tiene BadgerCare Plus, pídale a su médico que le escriba una receta para la vitamina D.

Es importante leer las instrucciones y asegurarse de que se administra la dosis correcta.

- ☀ **Los bebés** necesitan más vitamina D de la que pueden obtener de la leche materna o fórmula. La Academia Americana de Pediatría recomienda suplementos de 400 UI por día. Los suplementos están disponibles en gotas líquidas.
- ☀ **Muchos niños** necesitarán suplementos para cumplir con la cantidad recomendada. Los suplementos están disponibles en gotas de líquido, vitamina D masticable o multivitamínico masticable/gomoso que oscilan entre 400-600 UI.
- ☀ **Las mujeres** deben considerar tomar un suplemento para satisfacer sus necesidades de vitamina D. Los suplementos están disponibles en multivitamínico, prenatales y vitamina D que oscilan entre 600 UI - 2000 UI.



Por favor hable con el pediatra de su hijo o con el nutricionista de WIC si usted tiene preguntas.



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-40116S (08/2018)