

Vitamina D para su hijo

¿Por qué es importante la vitamina D?

La vitamina D:

- Ayuda a fortalecer los huesos y prevenir el raquitismo. El raquitismo es un ablandamiento y debilitamiento de los huesos en los niños.
- Ayuda a la absorción de calcio y fósforo.
- Ayuda a tener un corazón y vasos sanguíneos saludables.
- Las investigaciones sugieren que la vitamina D puede ayudar a prevenir enfermedades, depresión y otras afecciones.**

¿Cuánta vitamina D necesitan los niños cada día?

La vitamina D se mide en unidades internacionales (UI). La Academia Estadounidense de Pediatría sugiere que:

- Los bebés menores de 12 meses necesitan 400 UI de vitamina D cada día.
- Los niños pequeños y niños mayores necesitan 600 UI de vitamina D cada día.

¿Qué alimentos contienen vitamina D?



Salmón

Muy pocos alimentos tienen vitamina D de **forma natural**. Estos alimentos son los siguientes:

- aceite de hígado de bacalao (1 cucharada = 1,360 UI)*
- pescado graso
 - salmón (3 onzas cocidas = 570 UI)*
 - atún (3 onzas, enlatado en agua = 40 UI)*
 - sardinas (2 sardinas enlatadas en aceite = 46 UI)*
- hígado de res (3 onzas cocidas = 42 IU)*
- yemas de huevo (1 grande, revuelta = 44 UI)*
- hongos blancos, crudos, cortados en rodajas, expuestos a luz ultravioleta (1/2 taza = 366 UI)*

La vitamina D **se agrega (fortifica)** a otros alimentos, como:

- fórmula infantil (1 taza = entre 76 y 80 UI [verifique la lata; los productos varían])*
- leche al 2 % fortificada (1 taza = 120 UI)*
- bebida alternativa a la leche (soja, almendra, avena) fortificada (1 taza = entre 100 y 144 UI)*
- yogur sin sabor con leche entera fortificada (aproximadamente ½ taza = 31 UI)*
- cereal listo para comer (1 porción = 80 UI)*
- jugos de naranja fortificados (1 taza = 80 UI)*



Sopa de leche con huevo

A menos que un niño coma un poco más de 3 onzas de salmón o beba cinco tazas de 8 onzas de leche, es difícil que obtenga suficiente vitamina D de los alimentos. Para la mayoría de las personas, la recomendación es tomar gotas de vitaminas o un suplemento de vitamina D.

¿Todos necesitan tomar un suplemento de vitamina D?

Es importante hablar con un dietista nutricionista registrado (RDN) o un proveedor médico si tiene preguntas sobre la toma de suplementos.

¿Qué tipo de suplementos debe tomar mi hijo?

Los suplementos están disponibles en muchas formas. Asegúrese de leer la etiqueta y seguir las instrucciones.

Bebés: Las gotas de vitamina D líquida están disponibles por separado o como un multivitamínico con vitaminas A, C, hierro o flúor. Utilice únicamente el gotero que viene con el producto y siga las instrucciones del empaque.

Niños: Existen multivitamínicos masticables con vitamina D. El tamaño de la porción varía según la marca. Siga las instrucciones del empaque.

¿Mi hijo puede obtener suficiente vitamina D del sol?

Las personas pueden producir vitamina D cuando su piel está expuesta al sol, pero esta no es una fuente confiable en el estado de Washington. La piel produce poca o ninguna vitamina D en climas del norte como el de Washington, excepto durante los meses de verano. El protector solar, cuyo uso es importante para evitar el cáncer de piel, también afecta la cantidad de vitamina D que las personas pueden absorber. Por lo tanto, no podemos depender del sol para producir suficiente vitamina D y satisfacer nuestras necesidades diarias.



¿Mi hijo puede obtener demasiada vitamina D?

Las investigaciones actuales sugieren que no existe riesgo de obtener demasiada vitamina D de una combinación de luz solar, alimentos y suplementos vitamínicos cuando se utilizan en las cantidades recomendadas.

* Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. [FoodData Central](#)

** NIH (por su sigla en inglés, Biblioteca Nacional de Medicina)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El programa WIC de Washington no discrimina.

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.

Para enviar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (para TDD/TTY, marque 1-800-833-6388).

Adaptado del programa WIC de Oregón

DOH 960-267 November 2024 Spanish