La Vitamina D por Su Niño

¿Qué es la información lo más recién de la vitamina D?

Nuevas investigaciones muestran que necesitamos esta nutriente importante en cantidades más mayor que pensábamos. Los cambios en la forma en que vivimos han hecho que mucha gente no recibe suficiente vitamina D. Estamos aprendiendo más cómo esto puede afectar nuestra salud.

¿Porque es la vitamina D importante?

La vitamina D ayuda hacer huesos y dientes fuertes y prevenir el raquitismo. El raquitismo es una condición donde los huesos de los niños ablandan y debilitan. También la vitamina D ayuda prevenir enfermedades, enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer, la diabetes, and otras enfermedades.

Un poco falta de vitamina D puede llevar a demoras mentales o físicos, irritabilidad inusual, dolor en los músculos o en las articulaciones, y mal crecimiento.

¿Cuánta vitamina D necesitan niños cada día?

Está medida la vitamina D en Unidades Internacionales (UI). La Academia Americana de Pediatría recomienda 400 UI cada día por bebes y niños.

¿Cuales alimentos contienen la vitamina D?

Los alimentos que contienen la vitamina D naturalmente están limitados a solamente a pescados grasos (salmón, atún, caballa, and sardinas), hígado, aceite de hígado de bacalao y yema de huevos. Le añaden la vitamina D a otros alimentos, incluyendo leche, formula infantil, y algunas yogurts, margarina, cereal, and productos de jugo de naranja. Sin embargo, a menos que una persona coma 14 onzas de pescados grasos o toma cuatro 8 onza tazas de leche o jugo de naranja fortificado cada día, es muy difícil recibir suficiente vitamina D solo de alimentos.

¿Es necesario por todos a tomar un suplemento de vitamina D?

Le recomiendan el uso de un suplemento por lo más gente. Habla con su doctor si tiene preguntas acerca los suplementos.

¿Cual tipos de suplementos debe mi niño tomar?

Los suplementos están disponibles en muchas tipos. Sea segura a leer la etiqueta y sigue las direcciones.

Infantes: Las gotas de liquido de la vitamina D para los bebes están disponibles aparte o como una multivitamina con las vitaminas A, C, hierro, o flúor. Utiliza solamente el gotero que viene con el producto y sigue las direcciones en el paquete.

Niños: Multivitaminas masticables con la vitamina D están disponibles. La mayoría de las etiquetas recomienda un medio de pastilla para niños que tienen menos de cuatro años, y una pastilla por día para personas que tienen más de cuatro años hasta adulto.

¿Es posible que mi niño reciba suficiente de la vitamina D de luz solar?

Personas pueden producir la vitamina D cuando la piel está expuesta al sol pero eso no es una fuente confiable en el estado de Washington. La piel hace poco, si algún, de la vitamina D en las climas del norte como Washington, menos durante las meses del verano. Esto pone todos nosotros a mucho riesgo de deficiencia de la vitamina D.

Hay muchas cosas que afectan su expuesta a luz solar y la cantidad de la vitamina D que su piel puede producir, incluyendo:

- La cantidad de tiempo que usted pasa fuera
- Cuanta ropa lleva cuando esta fuera
- Si utiliza protector solar
- El color de su piel y la edad de su piel
- La estación del año y el tiempo del día
- La contaminación del aire o smog
- El clima

¿Es posible que mi niño recibe demasiada vitamina D?

Investigaciones corrientes muestran que no hay riesgo en recibiendo demasiada vitamina D de una combinación de luz solar, alimentos, y suplementas vitaminas cuando está utilizado en las cantidades recomendadas.

Esta institución es un proveedor de oportunidad igual. El Programa WIC de Washington no discrimina.
Para las personas con discapacidades, este documento está disponible en otros formatos.
Para presentar una solicitud, por favor llama al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)

El programa WIC del estado de Washington
(Washington State WIC Nutrition Program)
Adaptado del programa WIC de Oregón
DOH 960-297 January 2011 Spanish

Washington State Department of Health

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State WIC Nutrition Program