

## OBTENER MÁS:

### VITAMINA D



La vitamina D es necesaria para construir huesos fuertes y estar saludable. La vitamina D a menudo se llama la “vitamina del sol” porque se produce al brillar el sol sobre la piel desnuda. Nuestros cuerpos fueron creados para obtener nuestra vitamina D del sol.

## ¿PUEDO OBTENER SUFICIENTE VITAMINA D DEL SOL?

¡En Minnesota, el sol no es lo suficientemente fuerte como para producir vitamina D para satisfacer nuestras necesidades! Además, no recibimos tanta luz solar como antes porque:

- Usamos protector solar para prevenir el cáncer de piel. El protector solar no permite que la piel produzca vitamina D.
- Algunas personas usan ropa que cubre la mayor parte de su piel durante todo el año.

## ¿PUEDO OBTENER SUFICIENTE VITAMINA D DE LA COMIDA?

Pocos alimentos son ricos en vitamina D. La mayoría de los estadounidenses no pueden comer suficientes alimentos ricos en vitamina D para sus necesidades diarias.

## RECOMENDACIONES DE VITAMINA D

- **Bebés Lactantes** - la leche materna contiene algo de vitamina D, pero su bebé necesita más. Administre 400 IU por día de vitamina D a los bebés que están amamantando. Comience enseguida después del nacimiento. Pregunte a su médico cómo hacer esto.
- **Bebés Alimentados con Fórmula** - se agrega algo de vitamina D en la fabricación de fórmula. Sin embargo, los bebés necesitan tomar al menos 32 onzas de fórmula por día para cumplir con los requisitos de vitamina D. Los recién nacidos no beben tanta fórmula. Pregunte a su médico si su bebé necesita un suplemento de vitamina D.

Amount Per Serving		% Daily Value	
		Children Under 4	Children Over 4 & Adults
Calories.....	10		
Total Carbohydrates.....	2 g	†	†
Vitamin A (as beta-carotene).....	3500 IU	140%	70%
Vitamin C (as ascorbic acid).....	120 mg	300%	200%
Vitamin D3 (as cholecalciferol).....	400 IU	100%	100%
Vitamin E (as D-alpha tocopheryl succinate).....	30 IU	300%	100%
Thiamine (Vitamin B1) (as thiamine mononitrate).....	mg	429%	200%
Riboflavin (Vitamin B2).....			

- **Niños** - Los niños necesitan 600 IU de vitamina D al día. Toda leche de vaca es una buena fuente de vitamina D, pero un niño necesitaría tomar mucha leche, más de lo que es saludable, para cumplir con los requisitos de vitamina D. Se recomienda una multivitamina diaria para niños con al menos 400 IU para ayudar a proporcionar la vitamina D.
- **Adultos** - Considere una multivitamina que le ayude a cumplir con su requerimiento de vitamina D de 600 IU por día. Si está embarazada, asegúrese de que su vitamina prenatal contenga vitamina D.

## ¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINA D?

### Bebés:

- Pregunte a su proveedor de atención médica si su bebé necesita gotas de vitamina D.
- Las gotas multivitamínicas con vitamina D están disponibles sin receta en la mayoría de las farmacias. Mida la dosis cuidadosamente con el cuentagotas proporcionado.
- Su médico podría decir que la vitamina D es el único suplemento que su bebé necesita. Las gotas de vitamina D están disponibles sin receta. Pida ayuda a su farmacéutico para encontrar un suplemento infantil de vitamina D.

### → ¿SABÍA QUE? ←

Con una receta médica, Asistencia Médica cubrirá el costo de los suplementos vitamínicos para niños de hasta 18 años y mujeres embarazadas.

### Niños y Adultos:

- Busque una multivitamina con al menos 400 IU de vitamina D.
- ¡Las vitaminas de la tienda de bajo costo funcionan tan bien como las vitaminas de marca!

