

# LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA D

## ¿Qué es la vitamina D?

Vitamina D — a veces llamada la "vitamina del amanecer" - es un nutriente que nos ayuda con la salud que los huesos, el corazón y el sistema inmune. Muchos estudios también muestran un vínculo positivo entre la vitamina D y la salud mental.

## ¿Por qué hay tanta gente con Deficiencia de vitamina D?

¡¿Sabías que si no tiene uno suficiente vitamina D, el cuerpo se roba calcio de tus huesos?!

**Se estima que el 40% de la gente en los estadounidos tienen deficiencia de vitamina D.**

Los expertos creen que esto se debe al aumento del tiempo que la gente no está al aire libre y al mayor uso de protector solar que bloquea los rayos ultravioleta (UVB) del sol que son necesarios para producir la forma activa de vitamina D.

## Fuentes Principales de Vitamina D:

Luz Solar

Fórmula infantil

Pescado con alto contenido de grasa  
(Salmón, Atún y Sardinas)

Hígado de res

Yemas de huevo

Productos lácteos fortificados



## Requerimientos de vitamina D para niños:

**Menor de 1 año\*:** 400 IU (Unidades Internacionales) al día

**Mayores de 1 año:** 600 IU (Unidades Internacionales) al día

\*32 onzas fluidas de fórmula infantil contienen 400 IU de Vitamina D.

\*Bebés que reciben leche de pecho exclusivamente deben recibir un suplemento líquido de Vitamina D.



Unos 10-15 minutos de luz solar sobre la piel (sin protector solar) dos veces por semana proporciona la cantidad recomendada de vitamina D. Después de 15 minutos, aplique protector solar.

# Síntomas de Deficiencia de Vitamina D en Niños:

Raquitismo (huesos suaves y débiles y piernas arqueadas )  
Cráneo aplanado  
Sistema inmunológico debilitado

## Factores de Riesgo para la Deficiencia de Vitamina D:

Bebés amamantados exclusivamente\*  
Vivir al norte de los 37 grados de latitud  
Clima Nublado  
Tono de piel más oscuro  
Tiempo prolongado en el interior  
Dieta baja en vitamina D  
Uso frecuente de protector solar  
Enfermedad de Crohn  
Enfermedad celíaca

\* Si no recibe vitamina D a través de suplementos.



**Siempre consulte con un médico para obtener la dosis adecuada y otra información de seguridad antes de comenzar cualquier suplemento.**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia por actividad anterior de derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o el Centro TARGET del USDA al (202) 720- 2600 (voz y TTY) o comuníquese con USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el Demandante debe completar un Formulario AD-3027, Formulario de Queja por Discriminación (Discrimination Complaint Form) en el Programa del USDA, que se puede obtener en línea en: "Program Discrimination Complaint Form" en el Programa del USDA, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria del denunciante con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario o carta AD-3027 completo debe enviarse al USDA antes de: correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; o fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)