

Vitamina D para bebés

Vitamin D for babies

¿Por qué los bebés necesitan vitamina D?

La vitamina D es un nutriente que ayuda al cuerpo a absorber y utilizar el calcio para tener huesos y dientes fuertes. Si los bebés no obtienen suficiente vitamina D, pueden sufrir una enfermedad llamada raquitismo (huesos blandos y débiles). La vitamina D también ayuda a que los músculos, los nervios y el sistema inmunitario funcionen adecuadamente.

¿Cuánta vitamina D necesita mi bebé cada día?

Es importante obtener suficiente vitamina D, pero demasiada puede causar problemas de salud. A continuación, se muestra la cantidad diaria de vitamina D procedente de alimentos y suplementos.

Edad	Objetivo	Manténgase por debajo de
0-6 meses de edad	400 UI (10 µg)	1000 UI (25 µg)
6-12 meses	400 UI (10 µg)	1500 UI (38 µg)

UI = unidades internacionales, µg = microgramo

¿Cómo puede mi bebé obtener suficiente vitamina D?

Bebés alimentados con leche humana (leche materna)

Dar un suplemento de vitamina D de 400 UI (10 µg) al día. Comience en el nacimiento y continúe mientras alimenta a su bebé con cualquier cantidad de leche humana.

Bebés que se alimentan con fórmula

Los bebés que solo toman fórmula no necesitan suplemento de vitamina D. La fórmula contiene vitamina D añadida.

Bebés de 9 a 12 meses que se alimentan con leche de vaca

Después de los 9 a 12 meses, puede optar por darle a su bebé leche de vaca pasteurizada y homogeneizada (3,25 % de grasa láctea [Milk Fat, MF]). Los bebés que toman fórmula y leche de vaca o solo leche de vaca no necesitan suplemento de vitamina D. A la leche de vaca se le añade vitamina D.

¿Algunos bebés necesitan más vitamina D?

Sí, la Sociedad Canadiense de Pediatría sugiere una mayor cantidad de vitamina D para los bebés con riesgo de deficiencia. Un proveedor de asistencia sanitaria puede evaluar si su bebé necesita más vitamina D.

¿Qué debo tener en cuenta al elegir un suplemento de vitamina D para mi bebé?

- Elija un suplemento líquido único de vitamina D que aporte 400 UI (10 µg) por dosis, a menos que su proveedor de asistencia sanitaria le indique lo contrario. La mayoría de los bebés no necesitan un multivitamínico.
- Busque el número de producto natural (NPN) en la etiqueta del producto. Este número significa que el suplemento cumple los estándares de seguridad del Ministerio de Salud de Canadá para productos de salud naturales.

Hable con un dietista, farmacéutico o su proveedor de asistencia sanitaria si tiene preguntas sobre qué suplemento de vitamina D elegir.

¿Cómo le doy a mi bebé el suplemento de vitamina D?

- Revise siempre la etiqueta del suplemento de vitamina D para confirmar la dosis y siga las instrucciones.
 - Los suplementos varían. Por ejemplo, su bebé puede necesitar un mililitro (ml) o solo una gota para obtener 400 UI de vitamina D.
- Administre solo una dosis al día.

Mantenga siempre los suplementos fuera del alcance de los niños.

¿Cómo puedo recordar darle vitamina D a mi bebé?

- **Programe recordatorios diarios:** utilice su teléfono o una alarma para acordarse.
- **Conviértalo en un hábito:** administre vitamina D a la misma hora todos los días, como en la toma de la mañana.
- **Guárdela en un lugar donde pueda verla:** por ejemplo, coloque la vitamina D en el mismo lugar donde alimenta a su bebé.

¿Debo tomar una dosis alta de vitamina D para que mi bebé obtenga la cantidad suficiente a través de la leche?

No. Tomar demasiada vitamina D puede ser perjudicial para la salud.

Los suplementos con cantidades seguras de vitamina D no aumentan el nivel de vitamina D en la leche materna lo suficiente como para satisfacer las necesidades de su bebé.

¿Mi bebé puede obtener vitamina D del sol?

Durante los meses de verano, nuestros cuerpos pueden producir vitamina D cuando estamos al aire libre y recibimos el sol directamente sobre la piel. Los bebés son muy sensibles a la radiación ultravioleta (UV) y al calor, por lo que es más seguro evitar que los bebés menores de 12 meses reciban el sol directamente. No dependa de la exposición al sol para que su bebé obtenga vitamina D.

Para obtener más información

- [HealthlinkBC File 68n La vitamina D y la salud](#)
- [HealthlinkBC File 69c Los primeros alimentos del bebé](#)
- Cobertura de suplementos de vitamina D para bebés elegibles: [beneficios para la salud de la Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones](#)

Para obtener información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista.