

# A importância da vitamina D no regime alimentar



**Uma rotina alimentar saudável pode ajudar a melhorar a sua saúde hoje e no futuro.**

A vitamina D é um nutriente de que o corpo necessita para muitas funções importantes:



**Ajuda na absorção de cálcio, fósforo e outros nutrientes**



**Dá forma e funciona como suporte para ossos e músculos fortes**



**Ajuda a prevenir infeções e doenças (raquitismo)**



A **vitamina D** é produzida na pele pela ação da luz ultravioleta do sol e também se encontra em alguns alimentos. A exposição ao sol aumenta o risco de cancro da pele e é difícil obter vitamina D suficiente a partir de fontes naturais, apenas com a alimentação.

✓ Recomenda-se um suplemento diário de vitamina D para os bebés que recebem leite materno ou uma combinação de leite materno e leite em pó. Fale com o seu profissional de saúde para determinar se, e durante quanto tempo é necessário tomar suplementos de vitamina D.



- ✓ A vitamina D é adicionada à fórmula. Os bebés que consomem apenas leite em pó não necessitam de um suplemento adicional.
- ✓ As crianças pequenas podem precisar de continuar a tomar um suplemento de vitamina D após os 12 meses de idade.

## **OBTENHA OS SEUS NUTRIENTES ATRAVÉS DOS ALIMENTOS WIC\*!**

Cereais de pequeno-almoço fortificados, leite, iogurte fortificado, ovos, bebidas de soja fortificadas, sumo de laranja fortificado e cogumelos.

\*Programa especial de nutrição suplementar para mulheres, bebés e crianças



**Ver outros alimentos que contêm vitamina D em <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>**