

# Importancia de la Vitamina D en la dieta



**Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud hoy y en los años venideros.**

La vitamina D es un nutriente que el cuerpo necesita para muchas funciones importantes:



**Absorción de calcio, fósforo y otros nutrientes**



**Formación y mantenimiento de huesos y músculos**



**Prevención de infecciones y enfermedades (raquitismo)**



**La vitamina D** se produce en la piel por la acción de la luz ultravioleta del sol y también se encuentra en algunos alimentos. Sin embargo la exposición a la luz solar aumenta el riesgo de cáncer de piel, y es difícil obtener suficiente vitamina D de fuentes naturales o solo con la dieta.

✓ Se recomienda un suplemento diario de vitamina D para los bebés que toman leche materna o una combinación de leche materna y leche maternizada. Hable con su médico para determinar si es necesario tomar suplementos de vitamina D y por cuánto tiempo.



✓ Los bebés que consumen solo leche maternizada no necesitan un suplemento adicional. La leche maternizada ya está suplementada con vitamina D.

✓ Es posible que los niños mayores de un año necesiten seguir tomando un suplemento de vitamina D.

## ¡OBTENGA SUS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS DEL WIC\*!

Como cereales fortificados para el desayuno, leche, huevos, champiñones, y yogur, bebidas de soya y jugo de naranja fortificados.

\*Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños



**Vea otros alimentos que contienen vitamina D en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>.**