

Vitamina D

Para pacientes que necesitan más vitamina D en su dieta.

¿Qué es la vitamina D?

La vitamina D se encuentra naturalmente en algunos alimentos y se añade en otros; también la produce el cuerpo cuando la piel se expone directamente a la luz del sol. En la región de la costa noroeste del Pacífico, esto ocurre mayormente en los meses de verano.

¿Por qué es importante la vitamina D?

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber calcio para formar huesos fuertes. También se necesita para un sistema inmune sano y para reducir la inflamación. Estudios recientes demuestran que la vitamina D puede ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Fuentes de vitamina D

La vitamina D se encuentra naturalmente en unos pocos alimentos como los pescados grasos (salmón, atún, caballa o verdel, pez espada, bagre), aceite de hígado de bacalao, yemas de huevo y el hígado de res. Los alimentos a los que se le añade la vitamina D (fortificados) incluyen la leche de vaca, fórmula para lactantes y algunas marcas de yogur, leche de soja, cereales y zumos de naranja. Consulte las etiquetas con información nutricional. Exponernos al sol nos ayuda a suplir en parte los requerimientos de vitamina D pero a menudo no es suficiente. Por eso también se puede tomar en suplementos.

El calcio y la vitamina D trabajan juntos

Tomar vitamina D con poco calcio puede ser perjudicial para los huesos. Es importante que su hijo obtenga calcio en cantidades suficientes de los alimentos o suplementos. Consulte la siguiente tabla y pregúntele al médico o dietista si su hijo necesita un suplemento de calcio, además de la vitamina D.

¿Cuánta vitamina D y calcio necesita mi hijo?

Esta tabla muestra el requerimiento diario en alimentos y/o suplementos.

Edad	Vitamina D	Calcio
0 a 6 meses	400 UI*	200 mg
6 a 12 meses	400 UI	260 mg
1 a 3 años	600 UI	700 mg
4 a 8 años	600 UI	1000 mg
9 a 18 años	600 UI	1300 mg
19 a 50 años	600 UI	1000 mg

* La vitamina D se mide en unidades internacionales (UI)

¿Necesita mi hijo tomar vitamina D?

Todos los bebés alimentados con leche materna y los que beben menos de 1 litro (33 onzas) de fórmula al día necesitan un suplemento de vitamina D de 400 UI/día.

Si su hijo tiene niveles bajos de vitamina D en la sangre (< 30 nanogramos/ml), necesitará un suplemento para subirla. La cantidad de suplemento depende de la edad de su niño y del nivel de vitamina D en la sangre.

Lo mejor es hablar de la dosis de vitamina D con su médico o dietista.

Use la vitamina D solamente si su proveedor médico se lo recomendó. Consulte siempre con su proveedor médico antes de darle cualquier tipo de vitamina a su hijo. Cuando los niveles de vitamina D son bajos la cantidad de suplemento que su niño necesita puede ser alta.

Cuando el nivel de vitamina D de su niño está bajo, se debe tomar los niveles entre 2 y 3 meses después de haber recibido el suplemento. Cuando los niveles de su hijo vuelvan a la normalidad, pregúntele a su médico cuál es la dosis de mantenimiento que debe tomar. Después de restaurado el nivel bajo de vitamina D, la mayoría de las personas necesitan 800 UI al día para mantener el nivel.

¿Qué tipo de suplementos de vitamina D existen?

La vitamina D viene en 2 formas: D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalfiferol). La vitamina D3 es la preferida porque se absorbe mejor. También es más fácil de encontrar de venta libre. Los suplementos de vitamina D vienen en cápsulas, píldoras, tabletas masticables o líquido. También se encuentran en multivitaminas y algunos suplementos de calcio.

¿Dónde puedo comprar suplemento de vitamina D?

La mayoría de las tiendas y farmacias tienen suplementos con vitamina D de venta libre. Si lo quiere en forma líquida o masticable, los precios y la variedad puede ser mejor en Internet:

- A1 Supplements: www.a1supplements.com
- Carlson Nutritional Supplements: www.carlsonlabs.com
- Emerson Ecologics: www.emersonecologics.com
- Puritan's Pride: www.puritan.com
- Wellesse: www.wellesse.com

La industria de los suplementos alimentarios no está regulada y por eso la calidad puede variar. Los que tienen la etiqueta "USP Verified" han pasado pruebas y pueden ser de mayor calidad. ConsumerLab.com también hace pruebas independientes. Su médico puede darle una receta para vitamina D que puede llevar a su farmacia.

Para obtener más información

- Dietista de su hijo:

- Nutrición
206-987-4758
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo
- www.seattlechildrens.org

¿Dónde puedo encontrar más información sobre la vitamina D?

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements
(Institutos Nacionales de la Salud, Oficina de Suplementos Dietéticos):

- Dietary Supplement Fact Sheet: Vitamin D
ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-QuickFacts/
- Versión en español: ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspañol/
- ¿Calcio, por qué lo necesito? Seattle Children's Hospital
www.seattlechildrens.org/pdf/PE1211.pdf (en inglés)

*La lista de sitios no implica nuestra recomendación ni respaldo.

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos Familiares al 206-987-2201.

Este volante ha sido revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

2010, 2013, 2015 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

12/15
Rev (jw/)
PE1563S



Vitamin D

For patients who need extra vitamin D in their diet.

Vitamin D is a vitamin found naturally in some foods and is added to other foods. Vitamin D is also made by the body when skin is directly exposed to the sun. In the Pacific Northwest this is mainly in the summer months.

Why is vitamin D important?

Vitamin D helps bodies absorb calcium to build strong bones. It is also needed for a healthy immune system and to reduce inflammation. Recent studies show that vitamin D may help prevent diseases such as diabetes and some cancers.

Sources of vitamin D

Vitamin D is found naturally in only a few foods. These include fatty fish (salmon, tuna, mackerel, swordfish, catfish), cod liver oil, beef liver and egg yolks. Foods that have Vitamin D added (fortified) include cow's milk, infant formula, and some brands of yogurt, soy milk, cereals and orange juices. Check the nutrition labels. Exposure to sunlight helps us meet some of our needs; yet it is often not enough. Vitamin D is also found in supplements.

Calcium and vitamin D work together

Taking vitamin D without enough calcium can be harmful to your bones. It is important your child gets enough calcium from food or supplements. Refer to the table below. Ask your doctor or dietitian if your child needs a calcium supplement in addition to vitamin D.

How much vitamin D and calcium does my child need?

How much children need daily from food and/or supplements:

Age	Vitamin D	Calcium
0 to 6 months	400 IU*	200 mg
6 to 12 months	400 IU	260 mg
1 to 3 years	600 IU	700 mg
4 to 8 years	600 IU	1000 mg
9 to 18 years	600 IU	1300 mg
19 to 50 years	600 IU	1000 mg

*Vitamin D is measured in IU's-International Units

Does my child need a vitamin D supplement?

All breastfed infants and formula fed infants who drink less than 1 liter (33 ounces) of formula per day need a vitamin D supplement of 400 IU/day.

If your child has a low vitamin D blood level (<30 nanograms/mL), they will need a supplement to restore their vitamin D levels. The amount of supplement depends on your child's age and vitamin D blood level.

To Learn More

- Your child's dietitian:

-
- Nutrition
206-987-4758
 - Ask your child's
healthcare provider
 - www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Use vitamin D only if recommended by your healthcare provider. Check with your healthcare provider first before giving any type of vitamin to your child. In cases of low vitamin D levels, the amount of vitamin D your child needs may be higher.

Your child's vitamin D level should be rechecked 2 to 3 months after starting a supplement for a low vitamin D level. When your child's vitamin D levels are restored to normal, talk with your healthcare provider about what a good maintenance dose should be for your child. After a low vitamin D level has been restored, most people need 800 IU per day for maintenance.

What kind of vitamin D supplements are there?

Vitamin D is found in 2 different forms: D2 (ergocalciferol) and D3 (cholecalciferol). Vitamin D3 is the preferred type because it is better absorbed. It is also more readily available over the counter. Vitamin D supplements are available as capsules, pills, chewables or liquids. It is also in multivitamins and some calcium supplements.

Where can I purchase a vitamin D supplement?

Most grocery stores or pharmacies have over-the-counter vitamin D supplements. If you want a chewable or liquid supplement, you may find better options and prices online*:

- A1 Supplements: www.a1supplements.com
- Carlson Nutritional Supplements: www.carlsonlabs.com
- Emerson Ecologics: www.emersonecologics.com
- Puritan's Pride: www.puritan.com
- Wellesse: www.wellesse.com

The nutrition supplement industry is unregulated so the quality of supplements can vary. Supplements that are labeled "USP Verified" have undergone testing and may be higher quality products. ConsumerLab.com also conducts independent testing. Your doctor may give you a vitamin D prescription that you can fill at a pharmacy.

Where can I find more information about vitamin D?

- Dietary Supplement Fact Sheet: Vitamin D
ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-QuickFacts/
- Spanish version: ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspagnol/
- Calcium, Why Do I Need It? Seattle Children's Hospital
www.seattlechildrens.org/pdf/PE1211.pdf

*Listing does not imply endorsement.

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2013, 2015 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.
