

## Vitamina D para bebés que toman el pecho

Los bebés necesitan vitamina D para crecer y desarrollarse saludablemente. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio y la vitamina D trabajan juntos para ayudar a los bebés a desarrollar huesos y dientes fuertes y saludables. La leche materna es naturalmente baja en vitamina D.

### Carencia de vitamina D

Los bebés que no reciben suficiente vitamina D pueden desarrollar una carencia. Si los niveles son suficientemente bajos, corren el riesgo de sufrir raquitismo, una enfermedad que afecta la manera como los huesos crecen y se desarrollan. Los bebés y niños con raquitismo pueden tener espasmos musculares o tardar más en sentarse y gatear. El raquitismo hace que los huesos sean más blandos y estos niños pueden desarrollar piernas arqueadas, un cráneo más grande o una curva anormal en la columna vertebral.

Los bebés están más en riesgo de tener una carencia de vitamina D si:

- su piel es más oscura
- viven en comunidades más nórdicas
- sus madres no tienen suficiente vitamina D
- toman leche materna



### Suplementos de vitamina D para bebés

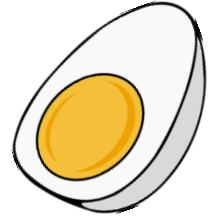
Todos los bebés que toman el pecho, independientemente de su frecuencia, deben recibir un suplemento de vitamina D cada día. 400 UI (unidades internacionales) o 10 microgramos de vitamina D es la dosis diaria recomendada desde el nacimiento hasta los dos años. En algunas situaciones, los proveedores de atención médica pueden recomendar hasta 800 UI o (20 microgramos) diarios. En las farmacias y supermercados se pueden encontrar suplementos líquidos de vitamina D. La cantidad varía entre una gota y 1 ml, según la cantidad de vitamina en el suplemento. Elija un suplemento que está formulado para bebés. Lea las instrucciones con atención para asegurarse de darle al bebé la cantidad adecuada. Si no está seguro, consulte al farmacéutico.

### Suplementos de vitamina D para mamás

Es importante que la mamá que amamanta ingiera alimentos ricos en vitamina D y que considere tomar un suplemento de vitamina D para la salud de sus propios dientes y huesos. Dosis muy altas de suplementos de vitamina D pueden aumentar la cantidad de vitamina D en la leche, pero se necesitan más investigaciones para garantizar la seguridad. Aunque la madre que amamanta tome un suplemento de vitamina D, aún se recomienda dar suplementos de vitamina D directamente a los bebés.

## Fuentes de vitamina D en la dieta para bebés más grandes y mamás que amamantan:

- Leche de vaca (puede introducirse al bebé a los 9-12 meses)
- Bebidas de soja enriquecidas (pueden introducirse después de 24 meses)
- Pescado graso, como el salmón y la caballa (puede introducirse a los 6 meses aproximadamente)
- Huevos (pueden introducirse a los 6 meses aproximadamente)
- Yogures enriquecidos (pueden introducirse alrededor de los 6 meses)
- Margarina (puede introducirse después de 6 meses)



## Vitamina D y luz solar

La vitamina D es a menudo llamada la «vitamina del sol» porque se forma cuando la piel está expuesta a la luz solar (rayos UVB). Factores como la edad, el color de la piel, la latitud, la estación del año y el momento del día, afectan la cantidad de vitamina D que fabrica la piel. Sin embargo, la exposición a los rayos UV (ultravioleta) puede provocar cáncer de piel, daños en la piel, quemaduras y daños oculares. Los bebés menores de un año deben mantenerse alejados de la luz solar directa. Disfrute del sol de forma segura tapando al bebé con ropa que cubra la mayor cantidad de piel posible o con ropa de protección contra los rayos UV. Utilice gafas de sol irrompibles y ceñidas con protección UV 400 o protección UV al 100% y aplique al bebé un protector solar con factor de protección 30 o más, etiquetado como "de amplio espectro" y "resistente al agua", una vez que haya cumplido los 6 meses de edad, evitando las zonas de la boca y los ojos.

### Referencias:

Sociedad Canadiense de Pediatría (2021). *Vitamin D*. Caring for Kids. (La vitamina D. Cuidado de los niños.) [https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/vitamin\\_d](https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/vitamin_d)

Marrett, L. D., Chu, M. B., Atkinson, J., Nuttall, R., Bromfield, G., Hershfield, L., & Rosen, C. F. (2016). An update to the recommended core content for sun safety messages for public education in Canada: a consensus report. (Actualización de los contenidos básicos recomendados para los mensajes de seguridad solar para la educación pública en Canadá: un informe de consenso.) *Canadian Journal of Public Health*, 107(4-5): e473-e9. doi: 10.17269/CJPH.107.5556

Revisado por Dietistas Registrados - Septiembre de 2023