

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).

### Vitamina D

#### ¿Qué es la vitamina D?

La vitamina D es un nutriente importante que ayuda al cuerpo a incorporar el calcio procedente de los alimentos que ingerimos. El calcio y la vitamina D permiten conjuntamente construir unos huesos fuertes. La vitamina D también desempeña un papel en la salud del corazón y en combatir infecciones.

#### ¿De dónde viene la vitamina D?

-El sol- Nuestro cuerpo fabrica vitamina D cuando nuestra piel se expone al sol. De todos modos, es difícil obtener suficiente vitamina D solo a partir del sol. La mayoría de los niños y de los adultos pasan mucho tiempo en interiores, sea en el colegio o en el trabajo. Cuando se está en un exterior, es importante protegerse la piel para prevenir el melanoma y las lesiones en la piel provocadas por una exposición excesiva al sol.  
-Alimentos- Hay muy pocos alimentos que contienen vitamina D de forma natural. Los alimentos más ricos en vitamina D son el pescado graso y los aceites derivados del pescado. Los niños no ingieren este tipo de alimentos a menudo. Por eso, las compañías de alimentación añaden vitamina D a la leche, el yogur, la leche infantil de fórmula, el jugo, los cereales para el desayuno y otros alimentos.  
Añadir vitamina D a los alimentos se llama "enriquecer". Esto puede ayudar, pero puede no ser suficiente.  
-Suplementos- Para obtener suficiente vitamina D, los niños suelen tener que tomar un multivitamínico que contenga vitamina D o un suplemento de vitamina D. La vitamina D a veces se etiqueta como vitamina D3.

#### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ingerir suficiente cantidad de vitamina D?

Puesto que la vitamina D es tan importante, a usted le interesará estar seguro de que su hijo recibe suficiente cantidad de esta vitamina. La forma más fácil de hacerlo consiste en administrar a su hijo un suplemento diario o un multivitamínico que contenga vitamina D. Los profesionales de la salud solicitan análisis de sangre cuando creen que un niño podría padecer algún problema de salud que le impide obtener una cantidad suficiente de vitamina D. Si los médicos no creen que su hijo tenga un problema de salud, no es necesario que le hagan un análisis de sangre.

#### ¿Y qué pasa con el calcio?

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, mineral que sienta las bases para tener unos huesos fuertes. A diferencia de lo que ocurre con la vitamina D, los niños suelen poder ingerir una cantidad suficiente de calcio a partir de la dieta. Entre los alimentos ricos en calcio, se incluye la leche, el queso y el yogur. Los fabricantes de alimentos suelen enriquecer con calcio alimentos como los cereales para el desayuno, el pan y el jugo.



# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).

### Vitamina D

#### ¿Qué es la vitamina D?

La vitamina D es un nutriente importante que ayuda al cuerpo a incorporar el calcio procedente de los alimentos que ingerimos. El calcio y la vitamina D permiten conjuntamente construir unos huesos fuertes. La vitamina D también desempeña un papel en la salud del corazón y en combatir infecciones.

#### ¿De dónde viene la vitamina D?

-El sol- Nuestro cuerpo fabrica vitamina D cuando nuestra piel se expone al sol. De todos modos, es difícil obtener suficiente vitamina D solo a partir del sol. La mayoría de los niños y de los adultos pasan mucho tiempo en interiores, sea en el colegio o en el trabajo. Cuando se está en un exterior, es importante protegerse la piel para prevenir el melanoma y las lesiones en la piel provocadas por una exposición excesiva al sol.  
-Alimentos- Hay muy pocos alimentos que contienen vitamina D de forma natural. Los alimentos más ricos en vitamina D son el pescado graso y los aceites derivados del pescado. Los niños no ingieren este tipo de alimentos a menudo. Por eso, las compañías de alimentación añaden vitamina D a la leche, el yogur, la leche infantil de fórmula, el jugo, los cereales para el desayuno y otros alimentos.  
Añadir vitamina D a los alimentos se llama "enriquecer". Esto puede ayudar, pero puede no ser suficiente.  
-Suplementos- Para obtener suficiente vitamina D, los niños suelen tener que tomar un multivitamínico que contenga vitamina D o un suplemento de vitamina D. La vitamina D a veces se etiqueta como vitamina D3.

#### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ingerir suficiente cantidad de vitamina D?

Puesto que la vitamina D es tan importante, a usted le interesará estar seguro de que su hijo recibe suficiente cantidad de esta vitamina. La forma más fácil de hacerlo consiste en administrar a su hijo un suplemento diario o un multivitamínico que contenga vitamina D. Los profesionales de la salud solicitan análisis de sangre cuando creen que un niño podría padecer algún problema de salud que le impide obtener una cantidad suficiente de vitamina D. Si los médicos no creen que su hijo tenga un problema de salud, no es necesario que le hagan un análisis de sangre.

#### ¿Y qué pasa con el calcio?

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, mineral que sienta las bases para tener unos huesos fuertes. A diferencia de lo que ocurre con la vitamina D, los niños suelen poder ingerir una cantidad suficiente de calcio a partir de la dieta. Entre los alimentos ricos en calcio, se incluye la leche, el queso y el yogur. Los fabricantes de alimentos suelen enriquecer con calcio alimentos como los cereales para el desayuno, el pan y el jugo.

