

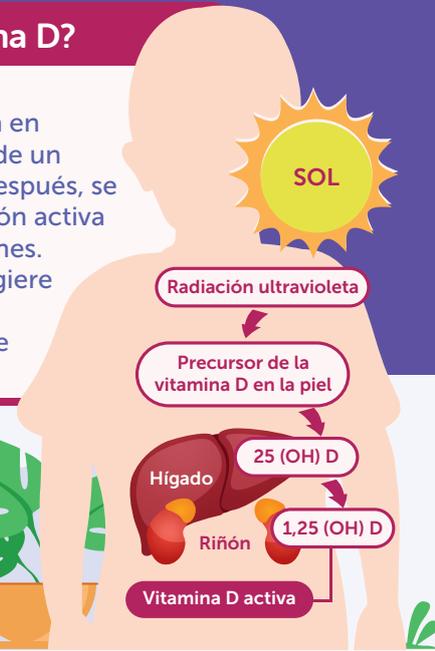


Esencial para la vida

La vitamina D es un nutriente esencial que refuerza la salud ósea y las funciones vitales, así como el sistema inmunitario, desde el momento de la concepción, durante la infancia y hasta la edad adulta. ¿Qué hace la vitamina D y cómo nos aseguramos de que los niños toman la cantidad suficiente?

¿Qué es la vitamina D?

La vitamina D es una prehormona que entra en el organismo a través de un precursor de la piel. Después, se transforma en su versión activa en el hígado y los riñones. Cuando un niño no ingiere suficiente vitamina D, es posible que necesite un suplemento.



La vitamina D es importante para:

- ✓ El crecimiento y la diferenciación celular
- ✓ Un sistema inmunitario sano
- ✓ La función cardiovascular
- ✓ La salud ósea
- ✓ La reducción del riesgo de sufrir enfermedades infecciosas y alérgicas
- ✓ Mantener el equilibrio apropiado de calcio y fósforo

Alimentos ricos en Vitamina D



Pescado azul



Visceras como el hígado



Yemas de huevo

La vitamina D en las distintas etapas de la vida



Un nivel bajo de vitamina D durante el embarazo se ha visto asociado a problemas como parto prematuro o preeclampsia.



La leche materna no aporta a los lactantes toda la vitamina D que necesitan por lo que se recomienda suplementarla.



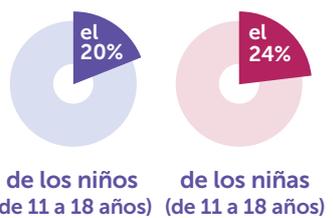
Los niños de uno a tres años suelen tener niveles bajos de vitamina D, sobre todo si no ingieren alimentos enriquecidos.



Los niños obtienen la vitamina D a través de los alimentos o de la exposición a la luz ultravioleta, pero, a menudo, necesitan suplementos.

	Lactantes	Niños de uno a 10 años	Niños de 11 a 17 años
Recomendaciones	10 mcg/día (AAP, ESPGHAN)	10 mcg/día (AAP) 15 mcg/día (IOM)	
Límite superior	25 mcg/día	50 mcg/día	100 mcg/día
Consecuencias de la deficiencia	Osteopenia, mineralización deficiente de los huesos y raquitismo	Repercusión en el crecimiento y la salud de los niños	
Cómo asegurar una ingesta adecuada	<p> Si es alimentado con fórmula infantil no requiere suplementos adicionales</p> <p> Si se alimenta con leche materna: uso de gotas, tiras solubles, se recomienda aumentar la ingesta materna de vitamina D</p>	Alimentos enriquecidos	

Los datos de Salud Pública en Inglaterra indican niveles bajos (25(OH)D <25 nmol/L) en



Umbral actual de deficiencia y suficiencia de vitamina D y suplementos diarios recomendados para niños

Organización de la salud pública	Deficiencia	Suficiencia
AAP	<50 nmol/L de 25(OH)D	No disponible
ESPGHAN	<25 nmol/L de 25(OH)D (deficiencia grave)	>50 nmol/L de 25(OH)D

Recomendación general para niños: ingesta diaria recomendada de 10-50 µg de vitamina D.

Annales Nestlé Vol. 77, No 3, 2019

Annals of Nutrition and Metabolism 76/52/20

