

## CONTÁCTENOS

- Llame al 1-844-601-6881 o al 304-558-0030
- Correo electrónico [dhrwic@wv.gov](mailto:dhrwic@wv.gov)
- Visite <https://dhr.wv.gov/wic>
- Portal de los participantes <https://www.wichousehold.wvdhhr.org>



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

(1) correo:  
U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

(2) fax:  
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:  
[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.  
NE-14A (8/2023)

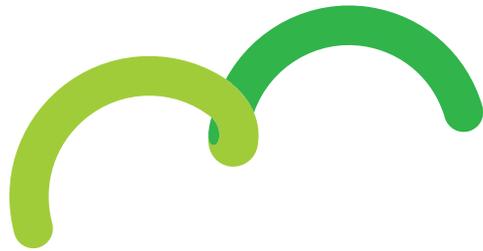
# ¿SU FAMILIA TIENE SUFICIENTE VITAMINA D?

Mejor nutrición para un futuro más prometedor



## VITAMINA D LA VITAMINA DEL SOL





## ¿POR QUÉ MI FAMILIA NECESITA VITAMINA D?

Hace años que en el ámbito médico se sabe que las personas necesitan vitamina D para desarrollar huesos fuertes. Los niños que tienen un consumo bajo de vitamina D pueden tener huesos blandos o débiles.

La investigación actual sugiere que la vitamina D también puede contribuir con lo siguiente:

- Mejorar el sistema inmunológico
- Reducir la presión arterial
- Disminuir el riesgo de tener diabetes tipo 1 y 2
- Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer

## ¿Y LA LUZ DEL SOL?

En Virginia Occidental, hay suficiente luz solar para generar su propia vitamina D en los meses de verano si su familia pasa algunos minutos al aire libre sin protector solar entre las 10 a. m. y las 3 p. m. Sin embargo, existe la posibilidad de que se insole, lo que puede ocasionar cáncer de piel.

Incluso en verano, hay dos factores que pueden afectar qué tan bien su cuerpo genera vitamina D.

- 1 El protector solar previene la insolación y el cáncer de piel, pero también evita que su piel genere vitamina D.
- 2 El color de la piel también actúa como protector solar. Si tiene una piel muy pálida, puede generar suficiente vitamina D en alrededor de 15 minutos, pero si su piel es muy oscura, le puede tomar hasta 45 minutos. Independientemente del color de piel, en otoño, invierno y primavera, la mayoría de las personas no pueden generar suficiente vitamina D con la exposición solar.

## ¿CUÁNTA VITAMINA D NECESITA MI FAMILIA?

Cada persona necesita distintas cantidades de vitamina D todos los días.

Bebés de hasta 12 meses – 400 UI

Resto de personas de 1 a 70 años – 600 UI

Personas mayores de 70 años – 800 UI

La American Academy of Pediatrics y el Institute of Medicine sugieren un suplemento de 400 UI por día para los bebés. Se recomienda que las madres lactantes consulten a su médico sobre suplementos para su bebé.

Debido a que hay pocos alimentos que contienen vitamina D, es posible que su médico le indique un suplemento para usted y los miembros de su familia.

### ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

Salmón enlatado	465 UI	3 oz
Atún enlatado	229 UI	3 oz
Leche	101 UI	8 oz
Yogur	86 UI	8 oz
Cereal seco, listo para comer	40 UI (o más)	¾ - 1 taza
Huevo duro	44 UI	1

