

¿SU FAMILIA ESTÁ OBTENIENDO SUFICIENTE VITAMINA D?

Mejor nutrición para un futuro más brillante

CONTÁCTENOS

**Oficina de Servicios Nutricionales Programa
WIC de Virginia Occidental**

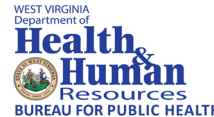
Llame 1-844-601-0365 or 304-558-0030

Envíe un mensaje de texto con localwic + código postal
al 67076

Envíe un correo electrónico a dhrwic@wv.gov

Visite dhr.wv.gov/wic

Portal para participantes www.ichousehold.wvdhhr.org



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), está prohibido que el USDA y sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por raza, color de piel, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o que ejerzan represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad que el USDA realice o financie.

Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información del programa (por ejemplo, Braille, impresión con letra grande, audiocintas, lenguaje a señas, etc.) deberán comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o con discapacidades del habla podrán comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Relevo al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa podría estar disponible en idiomas distintos del inglés.

Para presentar una queja por discriminación por parte del programa, llene el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA (AD-3027), que encontrará en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en esta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completo o carta al USDA por:

- (1) correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.

NE-14A (01/2019)



VITAMIN D

LA VITAMINA DEL SOL





¿POR QUÉ MI FAMILIA NECESITA VITAMINA D?

Hace años que los médicos saben que ninguna persona puede desarrollar huesos fuertes sin vitamina D. Es posible que los niños con bajo consumo de vitamina D desarrollen huesos blandos o frágiles.

Investigaciones recientes sugieren que la vitamina D también puede:

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

¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE EL SOL?

En Virginia Occidental hay sol suficiente para que creemos nuestra propia vitamina D en los meses de verano; solo basta con que usted y su familia pasen unos minutos al aire libre sin protector solar entre las 10 a. m. y las 3 p. m. Sin embargo, corre el riesgo de sufrir quemaduras de sol, que pueden ser la antesala del cáncer de piel.

Existen dos cosas que, incluso en verano, pueden afectar la capacidad de su cuerpo para producir vitamina D..

- 1 El protector solar ayuda a prevenir las quemaduras de sol y el cáncer de piel, pero también impide que su piel produzca vitamina D..
- 2 El color de la piel actúa como un protector solar. Si usted es muy blanco, puede producir la cantidad suficiente de vitamina D en aproximadamente 15 minutos; por el contrario, si es muy oscuro, podría tardar hasta 45 minutos. Independientemente del color de piel, en otoño, invierno y primavera la mayoría de las personas no pueden producir vitamina D suficiente a través de la exposición solar.

¿CUÁNTA VITAMINA D NECESITA MI FAMILIA?

La cantidad diaria de vitamina D que cada miembro de la familia necesita es variable.

Bebés hasta 12 meses: 400 UI
Personas de entre 1 y 70 años: 600 UI
Personas de más de 70 años: 800 UI

La Academia Americana de Pediatría y el Instituto de Medicina recomiendan un suplemento diario de 400 UI en el caso de los bebés. Se alienta a las madres lactantes a consultar con sus médicos acerca de los suplementos para el bebé.

Como pocos alimentos contienen vitamina D, es posible que su proveedor de atención de la salud recomiende un suplemento para usted y los miembros de su familia.

FUENTES ALIMENTICIAS DE VITAMINA D

Salmón enlatado	465 IU	3 onzas
Atún enlatado	229 IU	3 onzas
Leche	101 IU	8 onzas
Yogur	86 IU	8 onzas
Cereal seco, listo para comer	40 IU (or	¾-1
Huevo duro	44 IU	1