

Vitamina D

Todos los bebés, niños, y adultos necesitan Vitamina D.

La Vitamina D ayuda a:

- Construir huesos fuertes
- Construye dientes fuertes
- Protege contra enfermedades, construyendo el sistema inmunológico
- Mejora la función muscular, para que los niños puedan correr y jugar

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés reciban 400 I.U., niños y adolescentes reciban 600 I.U. de Vitamina D por día.

Reciba su Vitamina D de:



Comida



Sol



Vitaminas

Fuentes de Comida:

Leche
Salmon
Atún
Yogur
Huevos
Cereal Fortificado