

Para llevar a tu pediatra: Gotas de Vitamina D3 para Niños

Nombre del niño: _____ Edad: _____ Peso: _____ Fecha: _____

Nota de los padres: estoy considerando los productos de abajo y quisiera su consejo antes de usarlos. Son productos candidatos, aún no a la venta.

Gotas de Vitamina D3 para Niños (grado de evidencia A)

Edades según etiqueta: Bebés desde el nacimiento y niños (según etiqueta). **Dosis de etiqueta:** 1 gota (400 UI, 10 mcg) al día, en el pezón, el pecho, una cuchara o la comida. No superar la dosis de la etiqueta.

Ingredientes: Vitamina D3 (colecalciferol) 400 UI por gota; aceite de triglicéridos de cadena media. Sin azúcar ni sabores.

Declaración: Contribuye a huesos y dientes sanos.*

Resumen de evidencia: La AAP recomienda 400 UI de vitamina D al día para bebés amamantados total o parcialmente desde los primeros días [1]. Los NIH indican 400 UI como ingesta adecuada en bebés y 600 UI desde el año [2].

Precauciones e interacciones: La fórmula ya contiene vitamina D; pregunta cuánta necesita tu bebé en gotas. Usa solo el formato de gota de la etiqueta; una gota es la porción completa. Mantener fuera del alcance de los niños. Guardar cerrado y lejos del calor. No superar la dosis de la etiqueta. Informa a tu pediatra de todo suplemento y medicamento que tome tu hijo.

Preguntas

- Mi bebé toma pecho, fórmula o ambos: ¿cuánta vitamina D debe venir de gotas?
- ¿Lo necesita mi hijo, según su dieta y crecimiento?
- ¿Es adecuada la dosis de la etiqueta para la edad y el peso de mi hijo?
- ¿Puede interactuar con algún medicamento o condición de mi hijo?

Fuentes: [1] Wagner et al. 2008, Pediatrics (AAP), doi.org/10.1542/peds.2008-1862; [2] NIH ODS, Vitamin D fact sheet, ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/

Notas del pediatra

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene como fin diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Solo educación, no consejo médico. everstackhealth.com/es/kids