

# VITAMIN D FOR YOUR FAMILY

Vitamin D promotes strong bones and teeth. It also helps prevent infections, heart disease, cancer and diabetes.

## **Vitamin D recommendations:**

- Infants birth to 12 months need 400 International Units (IU) daily.
- Kids and adults need 600 IU daily.

It is hard to get this much vitamin D from food or the sun, so taking a vitamin D supplement may be recommended.

## **Three kinds of vitamin D are available at the store:**

- 1) Liquid drops for babies
- 2) Chewable tablets for children
- 3) Pills for adults



Remember to always read the label and follow the directions. If you have questions about taking vitamins, talk to your health care provider.



Health

# LA VITAMINA D PARA SU FAMILIA

La vitamina D ayuda al desarrollo de huesos y dientes fuertes. También ayuda a prevenir infecciones, enfermedades del corazón, cáncer y diabetes.

## Las recomendaciones son:

- Bebés recién nacidos hasta los 12 meses de edad necesitan 400 unidades internacionales (UI) diariamente.
- Los niños y adultos necesitan 600 UI diariamente.

No es fácil conseguir toda esta cantidad de vitamina D de los alimentos o del sol, por lo que puede ser recomendado tomar un suplemento de vitamina D.

## La vitamina D la puede obtener en tres presentaciones a la tienda.

- 1) Gotas para bebés
- 2) Tabletas masticables para niños
- 3) Píldoras para adultos



Recuerde que siempre debe leer la etiqueta y seguir las instrucciones. Si tiene alguna pregunta sobre la toma de suplementos, hable con su proveedor de atención médica.



Health