

# Suplementos... ¿los niños los necesitan?

## ¡Primero los alimentos!

Las comidas y los refrigerios pueden proporcionar todas las vitaminas y minerales que la mayoría de los niños necesitan. ¡Es la mejor manera de obtenerlos! Si utiliza la Pirámide como guía para la alimentación de su hijo, no se preocupe. Seguramente su hijo no necesita un suplemento.

Los alimentos son las mejores fuentes de nutrientes. (También para usted). Los alimentos tienen nutrientes para los niños que están creciendo que los suplementos minerales no tienen.

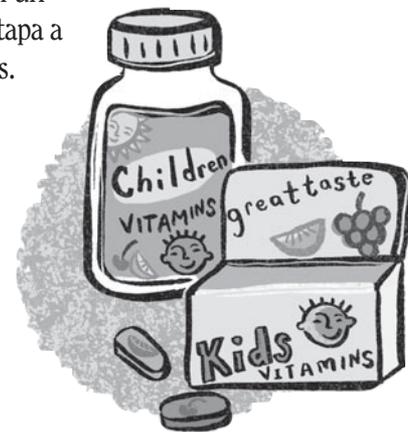


## Consulte primero...

Hable con el proveedor de cuidados de la salud de su hijo antes de darle un suplemento de vitaminas o minerales, o antes de tomarlo usted. De esa manera no hará que su hijo o usted corran un riesgo. Es posible que un suplemento de vitaminas o minerales no sea necesario, ni seguro. Los niños con alergia a algún alimento y los vegetarianos podrían necesitar un suplemento de vitaminas o minerales.

## Si el profesional de la salud de su hijo recomienda un suplemento:

- Use lo que le aconsejan. Un suplemento con la cantidad adecuada de vitaminas y minerales, y no más. Es posible que sea un suplemento para niños, no para adultos.
- Use la dosis indicada por su médico o proveedor de cuidados de la salud. Darle más a su hijo no es mejor. ¡Más puede ser peligroso!
- Sepa la cantidad de nutrientes de suplementos de vitaminas o minerales que ingiere por día. Agregue eso a la cantidad que proviene de los alimentos enriquecidos o fortificados.
- Enseñe a su hijo que los suplementos no son golosinas, aunque tengan nombres, formas y colores divertidos.
- Guarde todos los suplementos fuera del alcance. Manténgalos en un recipiente con tapa a prueba de niños. Recuerde: ¡Un suplemento de hierro para adultos puede ser venenoso para su hijo!



**Obtenga más información:** *Consejos para el consumidor inteligente de suplementos.* Tomar decisiones informadas y evaluar información, en la página en Internet de la Administración de Drogas y Alimentos en [www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html)

Adaptado de \_\_\_\_\_

**NIBBLES FOR HEALTH**

Boletín de nutrición para padres con hijos pequeños, USDA, Servicio de Alimentación y Nutrición

# Suplementos... ¿los niños los necesitan?

## ¡Lea las etiquetas de los suplementos!

**Porción.** Es la dosis. Si el médico de su hijo le recomienda un suplemento, asegúrese de preguntar qué tipo debe comprar y la cantidad que debe darle.

**Otros ingredientes.** Los suplementos pueden tener otros ingredientes, como los que le dan el color o el sabor. La lista se encuentra al final de la etiqueta.

Si toma un suplemento dietético, verifique la etiqueta para asegurarse de que eligió un suplemento de vitaminas o minerales. Sea cuidadoso con otros suplementos y productos elaborados con hierbas.

### Use los datos en la etiqueta del suplemento para:

- Saber los nutrientes que contiene una porción o tableta.
- Elegir el suplemento que le recomendaron para su hijo.
- Darle a su hijo la cantidad que el médico recomendó.



**Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad  
WIC y los servicios de nutrición**

**P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204**

**[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)**

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

**Spanish #1057 (07-07)**

