

5. ¿Necesitan vitaminas los bebés alimentados al pecho?

Blanca Espínola Docio

Se recomienda la suplementación con 400 IU de **vitamina D** los niños menores de 1 año que son amamantados o a los alimentados con fórmula artificial que toman menos de un litro diario de leche. La suplementación debe iniciarse en los primeros días de vida y mantenerse hasta que cumplan un año o tomen un litro de leche fortificada al día.

Los niños que toman más de un litro de leche fortificada con esa vitamina o que son mayores de un año y, por tanto, tienen una alimentación complementaria ya establecida, cubren sus necesidades a través de la dieta.

Los niños prematuros deben recibir suplementos de **hierro** durante los primeros meses de vida. Los depósitos de hierro se forman durante los últimos meses de embarazo por lo que, los niños nacidos pretérmino tienen disminuidas las reservas de hierro y deben ser suplementados hasta que sean capaces de recibir el aporte suficiente a través de la dieta.

Las madres veganas deben recibir suplementos de **vitamina B12** para que sus hijos reciban el aporte suficiente de esta vitamina a través de la leche.

Aunque no existe consenso entre todas las sociedades científicas, en general se recomienda suplementar con **yodo** a las mujeres durante el periodo de lactancia.

Más información:

http://previnfad.aepap.org/sites/default/files/2017-04/previnfad_vitamina_D_rec.pdf