Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿La vitamina D3 sirve para cerrar la fontanela?

MITO O REALIDAD:

- *"La vitamina D3 sirve para cerrar la fontanela"*

Se suele decir que...

La vitamina D3 (colecalciferol) que se les da a los niños el primer año de vida sirve para cerrar la fontanela de la cabeza, pero... ¿es esto verdad?

Debes saber que...

La vitamina D3 o colecalciferol se les da a los niños durante los primeros 12 meses de vida para prevenir el RAQUITISMO. Esta vitamina lo que hace es facilitar al cuerpo la absorción del calcio de los alimentos. Esto es importante para que se formen bien todos los huesos, entre ellos los de la cabeza. En el raquitismo lo que ocurre es que no hay suficiente vitamina D ni calcio. Entonces los huesos no se forman bien. La fontanela mayor se cerrará de los 12 a los 18 meses, pero este cierre no se debe a la vitamina D3. Las principales fuentes de vitamina D son el sol y los alimentos, sobretodo el sol. La leche materna tiene poca cantidad de vitamina D. Es necesario dar a los lactantes esta vitamina, ya que no se les pone mucho al sol. Por estos motivos se recomienda darles durante el primer año vitamina D , o hasta que tomen al menos 1 litro de leche de fórmula al día.

Fecha de publicación: 26-11-2019

Autor/es:

- Elena Santamaría Marcos. Pediatra. Centro de Salud "San Agustín". Burgos
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

CC BY NC ND