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

“Las vitaminas sirven para todo”

MITO O REALIDAD:

- "*Las vitaminas sirven para todo*"

Se piensa que...

Los síntomas que muchos padres notan en sus hijos son por “falta de vitaminas”.

¿Es esto es verdad?

Es importante saber que esto no es cierto.
Las vitaminas son unos pequeños nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo. Se encuentran en cantidad suficiente en la alimentación si se sigue una dieta variada y equilibrada.
En países desarrollados es extraordinario tener enfermedades por déficit de vitaminas. Solo se suelen ver en personas que tienen de base enfermedades crónicas o que siguen dietas estrictas vegetarianas o sin grasas.
No se deben dar complejos vitamínicos sin consultar a un médico, porque podrían incluso ser perjudiciales para el niño. En los niños “mal comedores” es fundamental cambiar sus hábitos y su conducta alimentaria. Si se sospecha alguna carencia lo ideal es hacer estudios y suplementar solo lo que sea necesario.
La única vitamina que suele indicarse a toda la población es la vitamina D en el primer año de vida.

Fecha de publicación: 7-03-2022

Autor/es:

- Cristina García de Ribera. Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

CC BY NC ND