AYUNTAMIENTO DE BARGAS

Escuela Infantil
Gloria Fuertes
Telf: 925 36 57 23
C/ Garcilaso de la Vega

Ya que estamos disfrutando de paseos y disfrutando del sol disfrutamos también de la fuente natural vitamina D muy beneficiosa para nuestro organismo

Es un nutriente importante que ayuda al cuerpo a incorporar el calcio procedente de los alimentos que ingerimos. El calcio y la vitamina D permiten conjuntamente construir unos huesos fuertes. La vitamina D también desempeña un papel en la salud del corazón y en combatir infecciones.

¿Por qué necesitan vitamina D los niños? Los niños necesitan vitamina D para desarrollar unos huesos fuertes.

¿De dónde viene la vitamina D? **El sol**
Nuestro cuerpo fabrica vitamina D cuando nuestra piel se expone al sol. De todos modos, es difícil obtener suficiente vitamina D solo a partir del sol. La mayoría de los niños y de los adultos hemos pasado por esta situación mucho tiempo en interiores. Ahora y siempre es importante protegerse la piel para prevenir las lesiones en la piel provocadas por una exposición excesiva al sol.

La doctora Aurora Garre explica que "los protectores solares infantiles tienen una fórmula adaptada a esta población. De hecho, un adulto puede emplear un fotoprotector infantil, pero no al revés".
Y explica el por qué: "la piel de los niños tiene una menor capacidad de defensa natural para producir melanina, su organismo responde peor ante las quemaduras y, en definitiva, son más susceptibles a los efectos nocivos de la radiación solar. No olvidemos que haber sufrido más de cinco quemaduras en la infancia aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel"

De vital importancia es tener nuestra piel protegida siempre.

Hay muy pocos alimentos que contienen vitamina D de forma natural. Los alimentos más ricos en vitamina D son el pescado graso y lo aceites derivados del pescado. Los niños no ingieren este tipo de alimentos a menudo. Por eso, se "enriquecen" con vitamina D a la leche, el yogur, la leche infantil de fórmula, el jugo, los cereales.

AYUNTAMIENTO DE BARGAS

Escuela Infantil
Gloria Fuertes
Telf: 925 36 57 23
C/ Garcilaso de la Vega

Algunos niños pueden necesitar una mayor cantidad de vitamina D, como quienes:

- padecen ciertos problemas médicos (como obesidad, enfermedad celíaca, fibrosis quística, tienen fracturas múltiples o dolor de huesos).
- se están recuperado de una operación en los huesos (como después de una operación de fusión vertebral para tratar la escoliosis)
- están tomando medicamentos (como los anticonvulsivos) que no permiten que el cuerpo absorba o use bien la vitamina D.

MUCHO ÁNIMO FAMILIAS

Deseamos con todas nuestras fuerzas que estéis todos bien, y siempre terminaremos nuestra ventana especial con el mismo consejo:

NO OLVIDÉIS APLAUDIR MUCHO A LAS 8 DE LA TARDE, POR VOSOTROS TAMBIÉN

Como siempre os pasamos cositas para ver y disfrutar:

☺ https://pin.it/7psCibZ

☺ https://pin.it/6G7ecG8

☺ https://pin.it/2iCvZWt

☺ https://pin.it/22t9cip

AYUNTAMIENTO DE BARGAS

Escuela Infantil
Gloria Fuertes
Telf: 925 36 57 23
C/ Garcilaso de la Vega

☺ https://pin.it/31oEfAN

☺ https://pin.it/5c4Oz3O

☺ https://pin.it/2DMLBlW

☺ https://pin.it/4q1c9sf

☺ https://pin.it/3nFNiji

☺ https://pin.it/vlqFgSZ

☺ https://pin.it/fON3vIp

☺ https://pin.it/7M6wWll

☺ https://pin.it/2ZGFyap

☺ https://pin.it/2wzm3wI