

Para llevar a tu pediatra: Productos infantiles candidatos de Everstack

Nombre del niño: _____ Edad: _____ Peso: _____ Fecha: _____

Nota de los padres: estoy considerando los productos de abajo y quisiera su consejo antes de usarlos. Son productos candidatos, aún no a la venta.

Producto (grado)	Edades según etiqueta	Dosis de etiqueta	Evidencia en breve	Precaución clave
Gotas de Vitamina D3 para Niños (A) Contribuye a huesos y dientes sanos.*	Bebés desde el nacimiento y niños (según etiqueta)	1 gota (400 UI, 10 mcg) al día, en el pezón, el pecho, una cuchara o la comida. No superar la dosis de la etiqueta.	La AAP recomienda 400 UI/día para bebés amamantados desde los primeros días. [1]	La fórmula ya contiene vitamina D; pregunta cuánta necesita tu bebé en gotas.
Omega-3 DHA para Niños (C) Contribuye al desarrollo normal del cerebro y la vista.*	Niños de 4 a 12 años (según etiqueta)	1 cápsula al día (250 mg DHA, 100 mg EPA) con comida.	Primero la comida (pescado bajo en mercurio). Evidencia limitada en niños sanos. [2]	Contiene pescado. No apto para niños con alergia al pescado.
Multivitamínico Diario para Niños (sin hierro) (C) Ayuda a cubrir carencias nutricionales comunes para un crecimiento normal.*	Niños de 4 años en adelante (según etiqueta)	1 tableta masticable al día con comida.	Respaldo a una dieta variada. Sin hierro por el peligro de sobredosis en menores de 6. [3]	Tiene buen sabor: no es un dulce. Guárdalo fuera de su alcance.
Probiótico Diario para Niños (C) Contribuye a la salud digestiva.*	Niños de 3 años en adelante (según etiqueta)	1 sobre (Lactobacillus rhamnosus GG, 10 mil millones UFC al vencimiento) al día en comida o bebida fría.	Cochrane: probablemente menos infecciones respiratorias, certeza baja a moderada; depende de la cepa. [4]	No apto para prematuros, niños inmunodeprimidos, con catéter central o enfermedad grave.

Fuentes: [1] Wagner et al. 2008, Pediatrics (AAP), doi.org/10.1542/peds.2008-1862; [2] NIH ODS, Omega-3 fact sheet, ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/; [3] NIH ODS, Vitamin D fact sheet, ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/; [4] Zhao et al. 2022, Cochrane, doi.org/10.1002/14651858.CD006895.pub4. La evidencia completa, ingredientes y precauciones están en la hoja de cada producto. Todos: mantener fuera del alcance de los niños; no superar la dosis de la etiqueta.

Preguntas

- ¿Cuál de estos necesita mi hijo, si alguno?
- ¿Es seguro combinarlos? ¿Alguno duplica la vitamina D?
- ¿Conviene hacer análisis (vitamina D, hierro) antes?

Notas del pediatra

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene como fin diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Solo educación, no consejo médico. everstackhealth.com/es/kids