

# El Calcio y los Niños

Alimentación  
Saludable

## ¿Por qué es tan importante el calcio para los niños?

El calcio es uno de los factores principales para el desarrollo y mantenimiento de huesos fuertes. De hecho, es durante la adolescencia y la edad adulta temprana cuando se forjan los cimientos para tener huesos fuertes de por vida.

Muchos jóvenes no obtienen suficiente calcio en sus comidas habituales y esto puede ocasionar fractura de huesos. Los investigadores han demostrado que comparado con los niños 40 años atrás, hoy en día es mucho más probable que los niños en un 32% y las niñas en un 56%, tengan más fracturas de huesos.



## ¡Los niños también necesitan vitamina D!

Junto con el calcio, la vitamina D ayuda a los niños a desarrollar huesos fuertes. Muchos niños tienen una deficiencia de vitamina D porque no consumen suficiente leche fortificada, poniéndolos en riesgo de fracturas y raquitismo. Otras fuentes alimenticias se encuentran en los pescados oleaginosos, la yema de huevo y los cereales fortificados con vitamina D, las barras energéticas de cereales y los jugos.

## Suena bien, pero . . .

### ¿Y si mi hijo(a) no toma leche ni productos lácteos porque tiene problemas para digerirlos?

Estas son algunas alternativas para usted si su hijo no digiere la leche (intolerancia a la lactosa):

- \* Tomar menos de una taza o una taza máximo de leche.
- \* En lugar de consumirla sola, acompañar la leche con alimentos como cereal o un sándwich.
- \* Tomar leche con chocolate, lo cual puede reducir los síntomas de intolerancia.
- \* Consumir productos lácteos diferentes a la leche, como quesos duros, queso cottage, o yogur bajo en grasa. Estos alimentos contienen menos lactosa y pueden provocar menos síntomas.
- \* Elegir leche y productos lácteos sin lactosa, ya que tienen la misma cantidad de calcio que la leche normal.

Vea el reverso para obtener más sugerencias de cómo integrar el calcio a su dieta.

# Cómo Obtener Calcio Todos los Días

## Alimentos Ricos en Calcio

Leche, Yogur, Queso

Tamaño de la porción: 1 taza de leche, yogur, pudín; 1 ½ oz. de queso duro (aproximadamente 300 mg de calcio)

- \* Leche baja en grasa o sin grasa
- \* Leche de sabores baja en grasa o sin grasa
- \* Yogur bajo en grasa o sin grasa
- \* Leche con 2% de grasa
- \* Queso para deshebrar
- \* Queso
- \* Alternar: bebidas de soya fortificadas con calcio



## Alimentos que Contienen Calcio en Cantidad Moderada

(aproximadamente 100 mg de calcio)

- \* 1/8 de una pizza de 12 pulgadas
- \* Tofu (1/2 taza)
- \* Tortillas de maíz (2)
- \* Brócoli (3 tazas)
- \* Frijoles refritos (1/2 taza)
- \* Almendras (1/4 taza)



## ¿Cuánto calcio necesita su niño(a)?

Edad	Calcio requerido (mg por día)	Porciones de Lácteos para suplir los requerimientos
4-8 años	1,000	2 ½ porciones
9-18 años	1,300	3 porciones

Basado en la Guía Dietética para los Americanos.

## Consejos Prácticos para Consumir Calcio a Diario

- \* **¡Empiece el día de su hijo con un desayuno saludable!** Pruebe hacer un licuado de fruta congelada, yogur y leche. Desayune cereal con leche.
- \* **Empaque algunos bocadillos para la escuela y las actividades extraescolares.** Verduras frescas, fruta, queso para deshebrar, granola de almendra con yogur.
- \* **¡Haciendo almuerzo para llevar?** Aumente el contenido de calcio en un sándwich agregando una rebanada de queso, un yogur frío, verduras con aderezo de yogur o palitos de queso mozzarella.
- \* **Ofrezca leche con las comidas** en lugar de refresco o bebidas chatarra.
- \* **¡Ideas para la comida!**
  - \* Agregue yogur natural o queso rallado a una papa cocida.
  - \* Sirva la pasta con una salsa hecha a base de leche y queso parmesano rallado.
  - \* Agregue verduras, frijoles y queso rallado a las ensaladas.
  - \* ¡Un burrito de frijoles con queso funciona muy bien también!
- \* **¡Sea un ejemplo a seguir!** Asegúrese de cubrir sus propios requerimientos de calcio. ¡No puede esperar que sus hijos ingieran el calcio que requieren si usted no lo hace!



## ¡No se Olvide del Ejercicio!

Los niños necesitan cuando menos 60 minutos diarios de actividad física, parte de la cual fomente el desarrollo de los huesos.

Las actividades que fomentan el desarrollo óseo son aquellas que ponen el peso del cuerpo en los huesos.

Caminar, correr, brincar la cuerda, bailar, el tenis o los deportes en equipo, como el fútbol o el baloncesto, son actividades que sus niños pueden disfrutar y que benefician a los huesos. Limite los tiempos sedentarios como ver la televisión o los video-juegos.

