

Padres de Familia – ¡Sean los Aliados de sus Hijos para que Ellos Tengan Huesos Saludables!

Cuando usted ve a sus hijos cada vez más altos y engrosándose, sabe que sus huesos están creciendo. Pero, ¿sabía usted? que:

- Los años previos a la adolescencia y la adolescencia son críticos para el desarrollo de los huesos.
- Más de la mitad de la cantidad total de calcio en los huesos adultos se forma durante la edad de 11 a 20 años. Estos años representan una breve oportunidad para desarrollar al máximo la masa de los huesos. Relativamente poco calcio se adhiere a los huesos después de los 20 años de edad.

Ayúdelos a desarrollar los huesos más fuertes y densos posibles, proporcionándoles alimentos ricos en calcio y motivándolos a realizar ejercicios que desarrollen los huesos.

Cuatro Pasos para Fortalecer los Huesos...¡tome nota!

¿Qué alimentos benéficos para los huesos come su niño(a)/adolescente?

Encierre en un círculo los alimentos ricos en calcio que normalmente consume su niño(a)/adolescente, la mayoría de los días.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO

Porción – 1 taza de leche, yogur, pudín;
1 1/2 onzas de queso

leche descremada o semidescremada
leche descremada o semidescremada de chocolate
yogur descremado o semidescremado
queso para deshebrar
queso
pudín o flan



ALIMENTOS CON CONTENIDO REGULAR DE CALCIO

3 porciones con contenido regular de calcio =
1 porción con alto contenido de calcio

Porción – 1/2 taza

1/2 de una pizza de 12"
queso cottage (descremado o semidescremado)
nieve regular o de yogurt
tofu (con calcio)
tortillas de maíz (2)
brócoli
frijoles refritos
almendras (1/4 de taza)



- Existen alimentos que naturalmente no contienen calcio, pero se les agrega - por ejemplo ciertos jugos de naranja...lea la etiqueta.

¿Cuánto calcio necesita su familia?

EDAD	CALCIO REQUERIDO	PORCIONES DIARIAS NECESARIAS DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO
4-8	800 mg.	2
9-18	1300 mg.	3
19-50	1000 mg.	3
51+	1200 mg.	3

Los alimentos con contenido regular de calcio pueden redondear la cantidad diaria de calcio que necesita su niño(a)/adolescente.

Nota: se requieren 3 porciones con contenido regular de calcio para igualar una porción con alto contenido de calcio.

¿Consumen su niño(a)/adolescente suficiente calcio todos los días?

SI NO

Revise los alimentos en el cuadro de arriba ¿Qué cambios (uno o dos) podría llevar a cabo para dar a sus hijos más calcio?

- ¿Qué alimentos podría servir en más cantidad, o más seguido?
- ¿Qué alimentos podría añadir a su lista de mandado, para proporcionarle a su familia una mayor selección de alimentos ricos en calcio para comer o botanear?

¿Su hijo hace ejercicios diariamente?

¿Al menos por 60 minutos en total, parte de los cuales sean realizando ejercicios que fortalezcan los huesos? SI NO

- Las actividades que fortalecen los huesos son aquellas que provocan que los huesos soporten el peso del cuerpo. Caminar, trotar, bailar, practicar ejercicios aeróbicos, jugar tenis, o practicar deportes de equipo tales como soccer o baloncesto, todas son actividades que su hijo(a) puede disfrutar y son benéficas para los huesos. Fomente los paseos familiares para hacer ejercicio.
- Desaliente las actividades sedentarias como ver televisión o los juegos de video.

La falta de calcio

- Más del 86 por ciento de las niñas y 65 por ciento de los niños consumen calcio insuficientemente después de los 11 años. Los adolescentes beben más del doble de sodas que de leche, eliminando de su dieta una de las fuentes principales de calcio.
- Los niños pequeños están bebiendo más jugos y menos leche que en años anteriores, de tal manera que la falta de calcio puede ocurrir incluso antes de los 11 años.

Marque las cosas que usted puede hacer para evitar la falta de calcio en su familia.



- ¡Ponga el buen ejemplo! Asegúrese de que usted está cumpliendo con los requerimientos de calcio que le corresponden. No es posible que espere que sus hijos obtengan calcio si usted mismo no hace algo al respecto.
- Establezca una rutina. Ofrezca leche con las comidas. Es más fácil seguir una rutina que enfrentar cambios.
- Fomente los pequeños cambios. Tan sólo un vaso de leche, un pedazo de queso o un yogurt pueden dar a su adolescente 25 por ciento de su requerimiento diario de calcio.
- ¿Va a empacar el almuerzo? Asegúrese que incluya calcio poniendo queso a los sandwiches, incluyendo un yogurt bien frío, verduras o pedazos de queso.
- ¿Necesita una idea para la cena? Cubra una papa horneada con yogurt o queso rayado. Pruebe vegetales cocidos con tofu. O pasta con una salsa a base de leche y queso parmesano rayado.



Suena bien, pero...

- ¿Y qué si a mis hijos no les gusta la leche? La leche sabe mejor si se sirve bien fría. La leche con sabor de chocolate tiene la misma cantidad de calcio que la leche sola, además de incluir otros nutrientes.
- ¿Y qué tal si sencillamente les doy a mis hijos un suplemento de calcio? Se necesitaría un puño de suplementos para tratar de duplicar la combinación única que se encuentra en los alimentos ricos en calcio. Enseñe a sus hijos a elegir alimentos nutritivos que promoverán su buena salud, en lugar de optar por los suplementos.