

¡El calcio cuenta!

¡El calcio es un mineral que se encuentra en algunos alimentos y bebidas. Éste funciona con otras vitaminas y minerales para formar huesos y dientes de por vida!

Las mejores fuentes de calcio en la dieta son la leche y los productos lácteos. The United States Department of Agriculture (El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos) dice que los jóvenes deben consumir productos lácteos sin o con poca grasa en las siguientes cantidades:

Niños de 1–3 años	2 tazas al día
Niños de 4–8 años	3 tazas al día
Pre adolescentes y adolescentes	4 tazas al día



Puede optar por cosas sencillas que tienen la misma cantidad de calcio que una taza de leche sin grasa (300 mg)

- El yogur, sin o con poca grasa, 1 taza; escoja el que tiene más poquito azúcar o miel de maíz.
- Los batidos de leche, yogur y fruta congelada.
- La leche de chocolate sin o con poca grasa, 1 taza; trate de mezclar mitad de leche de chocolate con mitad de leche descremada.
- El queso, 2 onzas.
- El jugo de naranja y calcio, 1 taza.
- La leche de soya fortificada con calcio, 1 taza (sacúdala bien)
- El cereal entero, 3/4 de taza.

¿Y si su hijo no puede o no quiere tomar tanta leche?

Otros alimentos que tienen cantidades pequeñas de calcio son los macarrones con queso bajos en grasa, nabos o las hojas de la remolacha, las coles, el salmón enlatado, el brócoli, el requesón, los frijoles blancos o pintos, las almendras y las naranjas.

Si un niño grande tiene gases o diarrea por consumir productos lácteos no permita que eso le impida el suficiente consumo de calcio. Déle leche Lactaid™ (procesada especialmente) en vez de la leche común y corriente. Las raciones pequeñas de yogur y queso no le ocasionarán problemas.

Si su hijo le tiene alergia a la leche, pregúntele a un doctor como escoger un suplemento de calcio o pida un “control” de nutrición para tener la seguridad de que su hijo está consumiendo el calcio que debe.



www.lets-go.org