



University of Nevada
Cooperative Extension

Your foodLINK



Publicado por la
Extensión Cooperativa, Universidad de Nevada, Hoja Informativa 08-42

Mary Wilson, Especialista en Nutrición

Desarrolla huesos fuertes

Receta saludable:

Paletas de yogur—(8 porciones)

1 vaso de jugo de naranja con calcio
2 vasos de yogur bajo o libre de grasa con sabor a vainilla
1 cucharada de vainilla

Mezcle el jugo, yogur y la vainilla en un recipiente y licúe hasta obtener una consistencia suave. Vierta la mezcla en vasos de papel de 3 onzas. Cúbralos con papel aluminio. Inserte un palito o cuchara plástica haciendo un pequeño orificio en el centro del papel de aluminio. Congele hasta que estén firmes. Para comer, retire el papel y a disfrutar! Cada uno contiene 64 calorías

Fuentes: Adaptado del curriculum para Familias Saludables del Programa Ampliado de Alimentos y Educación sobre Nutrición (EFNEP por sus siglas en inglés), Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Colorado y la Universidad de California.
Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture, www.mypyramid.gov

Consejo para los padres

Para personas de todas las edades es importante obtener suficiente calcio. Niños, adolescentes y mujeres embarazadas necesitan calcio para desarrollar huesos fuertes. Los adultos necesitan calcio para mantener los huesos fuertes y prevenir la pérdida de calcio de los huesos. Como padre, sea un buen ejemplo para sus hijos, disfrutando de alimentos ricos en calcio tales como la leche y el yogurt.



El calcio es probablemente el único nutriente ausente en la dieta Americana. El Calcio es importante para formar huesos y dientes fuertes, regulando la presión sanguínea, y el funcionamiento de los nervios, al igual que otros tantos procesos del cuerpo.

Es importante adquirir suficiente calcio a través de todo el ciclo de vida. Aumentando el consumo de calcio disminuye el riesgo de osteoporosis. La Osteoporosis es una condición dolorosa, la cual se caracteriza por una disminución de la masa y tejido óseo, que ocasiona alto riesgo de fractura.

¿Por qué es importante hacer decisiones sanas sobre productos bajos/ libres de grasa del grupo de lácteos? Los alimentos bajos en grasa (1%) y leche libre de grasa (descremada) tienen tanto calcio y otros nutrientes como los productos lácteos enteros pero sin calorías, grasa, grasa saturada y colesterol. Elegir alimentos lácteos altos en grasa saturada y colesterol puede incrementar su nivel de colesterol y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Para ayudar a mantener un nivel de colesterol y corazón saludables, límite el

consumo de productos lácteos enteros y elija aquellos que son libres/ bajos en grasa.

Maneras sabias para agregar calcio a su dieta

- Tome leche con sus comidas. Elija leche libre / baja de grasa.
- Compre jugo de naranja con calcio.
- Disfrute de una porción de barra de queso.
- Consuma una taza de cereal y leche (como suplemento de calcio elija un cereal con 20% mínimo del Valor Diario de calcio).
- De refrigerio consuma yogur bajo / libre de grasa.
- Mastique algunas almendras de vez en cuando.
- Para postre, haga un pudín con leche baja/ libre de grasa.
- Haga una salsa en yogur para frutas y vegetales.
- Condimente una patata asada con yogur libre/ bajo en grasa.
- Haga batidos de fruta con leche o yogur bajo/ libre de grasa.

El Programa de Asistencia de Suplementos Nutricionales (SNAP por sus siglas en inglés) provee asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Ayuda a adquirir alimentos nutritivos para mejorar la dieta. Para mayor información, llame al 1-800-992-0900 ext. 47200 o visite la página www.welfare.state.nv.us. Todas las organizaciones contribuyentes a esta publicación son patronos con igualdad de oportunidades de empleo.

¿Cuánto calcio necesito al día?

Niños en edades 1-3	500 miligramos (mg)
Adolescentes 9-18	1,300 mg
Adultos 19-50	1,000 mg
Adults 51+	1,200 mg
Embarazadas/Lactancia edad ≤18	1,300 mg
edad 19-50	1,000 mg

¿Qué alimentos son excelente fuente de calcio ?

- Yogur (1 taza) – 400 mg
- Leche (1 taza) – 300 mg
- Jugo de naranja con calcio añadido (1 taza) – 300 mg
- Leche de soja o bebidas de arroz con calcio añadido (1 taza) – 300 mg
- Tofu hecho con calcio (1/2 taza) - 300 mg
- Queso (1 onza) – 200 mg
- Salmón en lata con huesos (3 onzas) – 200 mg
- Vegetales cocidos(1/2 taza cocido): Col rizada=178 mg; nabo=124 mg; "bok choy"/repollo chino =77 mg
- Almonds (1 ounce—22 whole almonds) – 75 mg

