

Ayude a su niño a desarrollar huesos y dientes saludables

1-18 años

Los niños necesitan calcio para desarrollar huesos y dientes fuertes.
¿Cuanto calcio necesita él todos los días? Todo depende de su edad.

¿Qué cantidad de productos lácteos mis niños necesitan comer cada día?

Edad de los niños	Cantidad de calcio necesaria	Porciones de productos lácteos a servirse cada día
1 a 3 años	500 miligramos	2 porciones (equivalente a 4 porciones de ½ taza cada porción)
4-8 años	800 miligramos	3 porciones
9-18 años	1300 miligramos	4 porciones

Leche y Productos Lácteos

Leche de bajo contenido graso (1%) o sin grasa (descremada)

Yogur de bajo contenido graso o sin grasa

Queso natural como cheddar o en tiras

Queso rallado

Pudín hecho con leche de bajo contenido graso

Cantidad equivalente a una porción

1 taza (8 onzas)

Un envase de 6-8 onzas

1½ onzas (equivalente a dos rebanadas de ¾ de onza cada una)

½ taza

1 taza

Los productos lácteos de bajo contenido graso y sin grasa proporcionan la misma cantidad de vitaminas, minerales y proteínas que la leche entera.

Consejos para elevar el nivel de calcio

- Sirva leche con cada comida.
- Ofrezca yogur, queso o pudín como tentempiés (bocadillos).
- Sustituya leche por agua al preparar los siguientes alimentos: cereales calientes, chocolate caliente, puré de papas instantáneo, huevos revueltos, panqueque y sopas condensadas como por ejemplo la de tomate.
- Ofrezca leche saborizada que sea de bajo contenido graso (1%) o sin grasa (descremada).
- Prepare yogur “parfait” o batidos mezclando yogur de bajo contenido graso o sin grasa con la fruta favorita del niño.

¿Tiene su niño intolerancia a la lactosa?

- Si el niño sufre de gas en el estómago o calambres después de consumir leche, consulte con su médico para saber si él tiene problemas digestivos causados por la lactosa, la cual es la azúcar natural en la leche. Si su niño tiene intolerancia a la lactosa:
 - Pruebe leche de bajo contenido graso (1%) o leche sin lactosa la cual se encuentra en la sección de productos lácteos del supermercado.
 - Ofrézcales quesos madurados en forma natural como los de tipo cheddar y Swiss. Estos quesos casi no tienen lactosa.
 - Ofrézcales yogur, el cual contiene bacterias benignas llamadas “culturas activas” que son más aceptables para el organismo.
 - Aunque su niño tenga intolerancia a la lactosa, él podría disfrutar de pequeñas cantidades de leche regular con las comidas.
 - Si es necesario una fuente adicional de calcio, consulte a su pediatra o dietista registrado.

¡Beba leche con sus niños!

- Tomando leche juntos es un buen ejemplo para los niños. Después de todo, si la madre o el padre beben leche, los niños también hacen lo mismo.

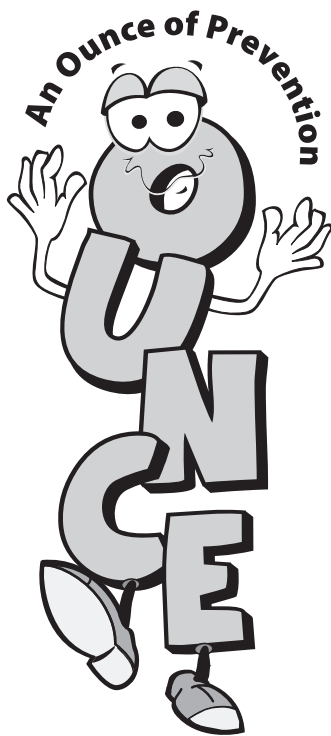
Fuente: *Guías Alimenticias para los Estadounidenses*, 2005 (sexta edición)

Visite a los sitios web:

www.healthierus.gov/dietaryguidelines y
www.MyPyramid.gov/kids (en español)



¡El Instituto Nacional de la Salud reconoce que los alimentos basados en productos lácteos son la “fuente preferida de calcio” y las Guías Alimenticias para los Estadounidenses, 2005 recomiendan consumir 3 porciones de productos lácteos todos los días!



is Worth a Pound



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010