

Huesos & Dientes Saludables

1-8 años de edad

Niños necesitan calcio para fortalecer los huesos y dientes. ¿Cuánto es la cantidad que necesitan cada día? La cantidad que necesita cada día depende de su edad.

¿Cuánto es la cantidad de calcio que necesita mi niño cada día?

Edad del Niño	Cantidad de calcio que necesita	Porción de calcio cada día
1 - 3 años	700 miligramos	2 porciones
4 - 8 año	1,000 miligramos	3 porciones
Comida rica en calcio		Cantidad equivalente a una porción
Leche		1 taza (8 onzas)
Yogur bajo en grasa o sin grasa		6-8 onzas
Queso natural como cheddar o queso de hebra		1 ½ onzas (dos rebanadas de ¾ onza)
Leche de almendra o de soja *		1 taza (8 onzas)
Cereal fortificado y listo para comer		¾ - 1 taza
Tofu, duro o suave		½ taza
Frijoles blancos, cocidos		1 taza
Verduras de hoja verde		½ taza – 1 taza
Almendras		1.5 onzas (más o menos 30 nueces) – un puñado

*El USDA recomienda leche soja como el mejor alternativo a la leche de vaca.

Consejos para consumir más calcio

Hay cantidades pequeñas de calcio en la mayoría de las frutas, verduras, granos enteros, frijoles y lentejas. Proveer a su niño una variedad de alimentos con cada comida o bocadillo (además de las comidas ricas en calcio listados arriba) es la mejor manera de asegurar que su niño está recibiendo el calcio que necesita.

- Sirve leche o una alternativa con cada comida y agua entre cada comida.
- Añade verduras de hoja verde a sus sándwiches o salsas.
- Ofrece ½ taza de yogur bajo en azúcar con fruta para el desayuno o como un bocadillo.
- Un puñado de almendras con fruta es un excelente bocadillo.
- Pruebe el tofu en vez de la carne para la cena. A los niños pequeños muchas veces les gusta comer y chapotear el tofu.
- Sustituye leche para agua cuando cocine lo siguiente: cereal caliente, chocolate caliente, papas instantáneas, huevos revueltos, panqueques y sopas condensadas como sopa de tomate.

Consejos para niños sensibles a la lactosa

Si su niño tiene intolerancia a la lactosa o solo tolera una cantidad pequeña de leche o productos lácteos, pruebe quesos añejos como el queso cheddar o queso suizo, que tienen niveles de lactosa más bajas. Si su niño evita la leche, leche de soja es el mejor alternativo porque contiene la cantidad apropiada de proteína para cada porción. Leche de almendra y leche de arroz tienen muy poca proteína. Si provee esos tipos de leche a su niño, ofrece también una variedad de fuentes de proteína como carne, huevos, nueces y frijoles. Almendras, tofu, verduras de hoja verde, y sardinas o salmón enlatadas son excelentes fuentes de calcio.

Fuente:

Golden, NH., Abrams, SA, Committee on Nutrition. *Optimizing Bone Health in Children and Adolescents*. 2014. American Academy of Pediatrics. *Pediatr.* 134(4) e1229-e1243. *Dietary Guidelines for Americans, 2010 (6th edition)* Visite www.healthierus.gov/dietaryguidelines y www.choosemyplate.gov/kids

