

Extensión

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Para huesos en crecimiento: Calcio y Vitamina D

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor Condado de Eagle

Sirva alimentos ricos en calcio para los huesos en crecimiento y dientes de sus niños. Estos nutrientes ayudan a que los huesos de los adultos se mantengan saludables. Los niños y adolescentes que no reciben suficiente calcio tienen más riesgo de desarrollar osteoporosis (huesos débiles y quebradizos) más adelante. El calcio, inclusive, puede tener un papel importante para prevenir presión alta tanto en niños como en adultos.

El calcio se encuentra en muchos alimentos, pero las fuentes más comunes son la leche, yogurt, queso y leche de soya fortificada. Entre otras fuentes se incluyen los frijoles, el tofu, sardinas enlatadas o salmón también enlatado (preparado con todo y huesos), almendras, espinacas, brócoli, nabos verdes y berza verde. El calcio es añadido algunas veces al jugo de naranja, pan y cereal.

Para fortalecer los huesos sirva leche baja en grasa o desgrasada y otros productos con calcio varias veces al día. Los niños de entre 2 y 3 años de edad necesitan 2 tazas de leche o su equivalente de productos con calcio cada día. Los niños de entre 4 y 8 años necesitan 2 ½ tazas o su equivalente diariamente. Los niños más grandes, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas al día.

La Vitamina D es necesaria para poder absorber normalmente el calcio y el fósforo; ayuda a fijar estos minerales en los huesos y dientes. Los niños que no reciben suficiente Vitamina D pueden desarrollar huesos que no son capaces de soportar su peso.

Nosotros recibimos Vitamina D de los rayos solares, alimentos y suplementos. Necesitamos unos 10 – 15 minutos de luz solar directa en nuestra cara y brazos, sin loción para el sol, dos o tres veces a la semana para obtener la Vitamina D suficiente. Entre los alimentos con Vitamina D se incluyen la leche fortificada y yogurt, jugo de naranja fortificado, salmón, sardinas y camarones. Es difícil obtener suficiente Vitamina D a partir de los alimentos. Si su médico le recomienda algún suplemento de calcio o Vitamina D, asegúrese de preguntar qué cantidad y qué tipo ya que las presentaciones varían en absorción y efectividad.

Consejos para el éxito:

- Combine yogurt, leche baja en grasa y fruta en una licuadora para preparar un delicioso batido.
- Prepare cereal caliente con leche baja en grasa en lugar de usar agua.
- Aderece los panqueques con yogurt y fruta en lugar de utilizar dulce de maple.



- Sirva leche baja en grasa bien fría en lugar de refresco.
- Mezcle una taza de yogurt regular con aderezo para tacos, o tipo rancho, para obtener un delicioso aderezo para verduras.
- Espolvoree 2 cucharadas de queso parmesano rallado fresco en unas palomitas de maíz para microondas bajas en grasa.
- Muchos quesos tienen un alto contenido de grasa saturada. Busque la descripción “grasa reducida” o “bajo en grasa” en la etiqueta.
- Las leches con sabor, el yogurt con fruta, el yogurt congelado, el helado y el pudín pudieran contener una gran cantidad de azúcar adicional. Estos azúcares adicionales son calorías vacías y por tal motivo sívalas tan solo ocasionalmente.

Hablamos:

Los padres que toman leche y consumen alimentos ricos en calcio son unos buenos modelos para los niños. Aquellos muestran qué tan importante es el cuidar de los huesos y dientes. Los niños de entre 1 y 2 años de edad necesitan leche entera para crecer y desarrollarse apropiadamente. Al iniciar los dos años los niños pueden empezar a consumir leche baja en grasa. Es un buen hábito que toda la familia debe aprender. El beber leche baja en grasa es una forma de consumir menos grasa. Cambie lentamente a leche baja en grasa o a leche desgrasada. Cambie primero de leche entera a leche con 2% de grasa. Cuando el niño se haya acostumbrado a su sabor, cambie a leche baja en grasa o a leche desgrasada.

Receta para la salud

Papa horneada cargada de calcio

Ingredientes:

- 1 (450 g) paquete de brócoli, coliflor y zanahorias combinados y congelados, cocinados, escurridos
- 2 tazas, leche 2%, queso tipo cheddar bajo en grasa, desmenuzado y por separado
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 8 papas para hornear, partidas por la mitad

Indicaciones:

Revuelva las verduras calientes con una taza del queso y la pimienta. Ponga aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla de verduras sobre cada una de las mitades de papa; espolvoree de manera regular el queso sobrante sobre las papas.



Receta y fotografía extraídos de www.nationaldairycouncil.org