

Extensión

Mayo
de 2014
Newsletter

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.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

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

Alimentos ricos en calcio --- más que tan solo un vaso de leche

Ann Zander, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

Una dieta rica en calcio es necesaria para la buena salud de los huesos. Los niños y los adolescentes necesitan calcio para desarrollar una masa ósea óptima, la cual se alcanza aproximadamente a los veinte años. El desarrollar huesos fuertes durante la niñez y adolescencia puede ser la mejor defensa contra la osteoporosis



Edad (años)	Calcio (mg/día)
1-3	500
4-8	800
9-18	1300
19-50	1000
51+	1200

¿Cuánto calcio se necesita?

Para lograr la mejor retención de calcio y para desarrollar huesos fuertes, los niños y adultos deben consumir las siguientes cantidades de calcio por día.

Elija sin-grasa o bajo-en-grasa

Los niños de menos de dos años **no deben** consumir productos lácteos bajos en grasa porque ellos necesitan las calorías y la grasa de la leche para el desarrollo de sus cerebros. Después de los dos años, empiece a cambiar a productos bajos en grasa.

Formas fáciles de obtener calcio

- Añada leche sin grasa a los pudines, pan, pastelitos, galletas, sopas, o inclusive un vaso de leche. Las cantidades recomendadas son:
- --2 cucharadas de leche en polvo añadida a cada taza de harina para hacer pasteles, galletas o pan.
- --3 cucharadas de leche en polvo por taza de leche líquida para pudines o chocolate.
- --4 cucharadas de leche en polvo a cada taza de cereal antes de cocinarlo.
- Use leche baja en grasa o desgrasada en la avena, cereales calientes y en sopas.
- Añada quesos bajos en grasa o desgrasados a los guisos, sopas, verduras y emparedados.
- Disfrute de un yogurt bajo en grasa o desgrasado directamente del paquete, en aderezos, batidos, papas horneadas y con frutas.
- Substituya yogurt regular por algo o por toda la cantidad requerida de crema agria en las recetas.
- Tome un delicioso batido hecho con fruta congelada y leche desgrasada o jugo fortificado con calcio.
- Prepare un postre helado de fruta poniendo capas de yogurt bajo en grasa y fruta fresca.
- Añada una lata drenada de frijoles blancos a sus sopas o guisos.
- Sirva alimentos fortificados tales como jugo de naranja y panes para bocadillos o en las comidas.
- Cocine con un poco de ajonjolí en sus platos favoritos.

Consejos adicionales:

- Coma o beba productos con calcio durante el día en lugar de tan solo una vez. El cuerpo puede absorber unos 500 mg de calcio al mismo tiempo a partir de alimentos o suplementos.
- Lea la etiquetas para identificar las buenas fuentes de calcio y vitamina D.

Alimentos ricos en calcio

	calcio, mg
1 taza de crema	284
1 taza de leche, entera, baja en grasa o desgrasada	300
1 taza de jugo fortificado	300
½ taza de requesón, 2% de grasa	78
28 g de queso tipo americano	175
28 g de queso mozzarella, parcialmente descremado	207
28 g de queso tipo cheddar	204
28 g de queso tipo monterrey	211
28 g de queso tipo Swiss	272
½ taza de ricota, parcialmente descremado	337
½ taza de yogurt congelado, suave, vainilla	103
1 taza de yogurt de fruta, bajo en grasa	384
1 taza de yogurt regular, bajo en grasa	415
½ taza de pudin de chocolate, mezcla instantánea con leche baja en grasa	153
1 taza de frijoles pintos, cocidos	82

Alimentos ricos en calcio

	calcio, mg
½ taza de frijoles blancos, cocidos	110
85 g de salmón, con huesos, enlatado	180
½ taza de tofu, enriquecido con calcio	204
1 taza de col china triturada, hervida	158
1 taza de berza, cocida	226
1 taza de col rizada, cocida	94
1 taza de hojas verdes de mostaza, cocidas	104
1 taza de hojas verdes de nabo, cocidas	197
1 taza de brócoli, picado, congelado, cocido	94
28 g de ajonjolí, tostado	280
28 g de almendras	80
Leche fortificada de almendras o arroz, cantidad varía por marca	Vea la etiqueta
Cereales y productos de pan fortificados, cantidad varía por marca	Vea la etiqueta

Hablemos:

El obtener calcio a partir de alimentos es lo mejor porque estos contienen otros nutrientes también. Si usted no puede obtener suficiente calcio con su dieta, los suplementos con calcio son una alternativa. Consulte a su doctor por el mejor suplemente para usted. Los suplementos no están designados para reemplazar los alimentos, sino tan solo suplementarlos. El calcio suplementario se lo encuentra como tabletas, polvo, líquidos y masticables. Lea las etiquetas para saber la cantidad y el tipo de calcio que contienen. Evite tomar suplementos que contengan más de 500 mg ya esto podría hacer que su organismo rechace algunos otros nutrientes de las comidas o bocadillos. Además, las cantidades altas de calcio en una sola vez pueden causar malestares estomacales. El citrato de calcio es un suplemento que se disuelve fácilmente en el estómago y se absorbe eficientemente. Por el otro lado, los suplementos de harinas de hueso **no son recomendados** porque pudieran contener metales tóxicos tales como plomo.

Receta para la salud:

Tazas de pasta macarrón con queso

- 3 tazas de leche desgrasada
- 2 ½ cucharadas de harina regular
- 170 g ó 1 ½ tazas de queso tipo cheddar hecho con leche baja en grasa
- ¾ de taza de queso tipo mozzarella rallado bajo en grasa
- ½ taza de queso tipo parmesano rallado
- 226 g de macarrón de codito, cocido y escurrido
- Moldecitos de papel para panecillos



Indicaciones:

Caliente con anterioridad el horno a 176 °C. En una sartén mediana, lentamente añada 1 taza de leche a la harina, moviendo constantemente hasta que todos los gránulos desaparezcan. Añada el resto de la leche, mezclando completamente. Coloque en la estufa y sofría por 15 minutos, mezclando ocasionalmente, hasta que la salsa se espese. Añada 1 taza de queso tipo cheddar, mozzarella y parmesano; agite hasta que se mezclen completamente. Añada el macarrón, agitando suavemente hasta que se empapen de queso completamente. Coloque los moldecitos de papel en una charola para panecillos y ponga una cucharada de macarrón con queso en cada uno de los moldecitos. Espolvoree la ½ taza sobrante de queso cheddar rallado. Cocine por 15 minutos o hasta que se doren. Deje enfriar por 5 minutos antes de servir.