

# Calcio Para Sus Hijos



## Porque necesitan calcio los niños?

Los niños necesitan calcio para tener huesos y dientes fuertes. Si sus hijos reciben el calcio suficiente cuando son pequeños, esto puede ayudar a que sus huesos se mantengan sanos.

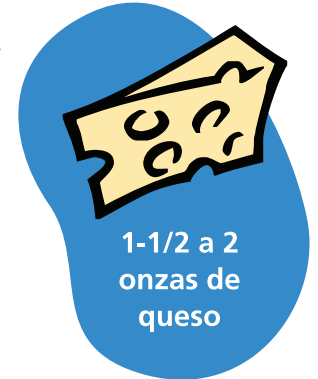


## Como puedo estar seguro de que mis hijos están comiendo los alimentos correctos?

Procure tener a mano alimentos que tengan un alto contenido de calcio tales como leche, queso y yogur. Los niños se divertirán al verse un bigote de leche.

## Que es una porción de calcio?

Cada uno de estos alimentos tiene la misma cantidad de calcio.



## Cuanto calcio necesitan mis hijos todos los días?

Edad del Niño	Cantidad de calcio que necesitan	Porciones de Leche Diarias	
1-3	500 miligramos	3	Los niños de 1 a 3 años necesitan tres vasos de 6 onzas al día.
4-8	800 miligramos	3	Las porciones de los vasos de leche para niños de 4 años en adelante son de 8 onzas.
9-18	1,300 miligramos	4	Los niños necesitan mas calcio al crecer. <b>Los adolescentes necesitan aun más por el crecimiento de sus huesos.</b>

Recuerde que todas las leches — entera, de grasa reducida (1%), descremada y de sabores — tienen todos los 9 nutritivos esenciales, incluyendo calcio.

## Revise el nivel de calcio de sus hijos.

A continuación vea si sus hijos toman el calcio suficiente. Marque las cosas que sus hijos hacen todos los días.



Comienzan el día con un vaso de leche.

Toman leche en vez de refrescos.



Comen queso en sus sandwiches a la hora de almorzar.



Piden leche sabor chocolate entre comidas.



Toman leche a la hora de cenar.



• Si ha marcado mas de tres casillas, entonces usted y sus hijos van por muy buen camino para que tomen el calcio suficiente.

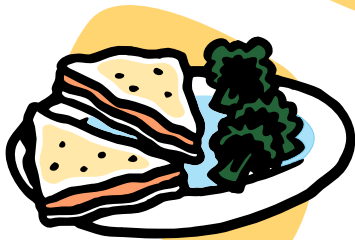
• Si usted marco únicamente una o dos casillas, usted y sus hijos deben tratar de que reciban aun mas calcio a diario.

## Siga estos consejos.

• Agregue queso destrozado o yogur a la sopa de frijoles.



• Para el postre sirva pudín de chocolate o vainilla hecho con leche.



• Deles una quesadilla de queso acompañada de vegetales cocidos.



• Hagales licuados con fruta fresca yogur y leche.

• Póngale sabor a la leche añadiendole chocolate líquido o en polvo.



## Tome Leche Con Sus Hijos.

El tomar leche servirá de buen ejemplo para sus hijos. Si mamá o papá toman leche, los niños tendrán mayor probabilidad de hacer lo mismo.

