

Calcio:

un verdadero regalo para sus huesos

El calcio es importante porque ayuda a los huesos a crecer. Ayuda a mantener los huesos fuertes y saludables. Obtener suficiente calcio también ayuda a alejar las enfermedades de los huesos.

Esto es lo que necesita saber sobre el calcio y su cuerpo:

- Los niños y niñas de 9 a 13 años de edad necesitan 1300 miligramos (mg) al día.
- Las mujeres embarazadas necesitan 1300 mg al día.
- La mayoría de adultos únicamente necesitan entre 1000 y 1200 mg al día.

La mayoría de personas saben que la leche es una buena fuente para obtener calcio. Pero puede obtenerlo de otras maneras. Algunas personas toman píldoras de calcio. Pero los alimentos son la mejor fuente para obtenerlo. Con los alimentos puede obtener calcio y otros beneficios que ayudan a que su cuerpo se mantenga fuerte.



¿Consumes suficiente calcio? Si no es así, es tiempo de empezar a cuidar sus huesos. Pruebe estos consejos en su próxima comida.

- Manténgase alejado de las bebidas gaseosas. Elija una bebida que le proporcione calcio.
- Coma un yogur sin grasa o queso cottage como refrigerio.
- Empaque una tira de queso cheddar con su almuerzo.
- Cambie a leche baja en grasa o sin grasa.
- Prepare col o berza como guarnición para la cena.
- Trate de comer salmón enlatado con huesos. Los huesos son suaves y ricos en calcio.
- Pida col china o brócoli cuando salga a comer.

