

The Children's Clinic, P.C.

www.childrens-clinic.com

Peterkort

Peterkort Centre 1
9555 SW Barnes Road, Suite 301
Portland, Oregon 97225
(503)297-3371 Fax: (503) 297-7975

Tualatin

Meridian Park Medical Plaza
19260 SW 65th, Suite 340
Tualatin, Oregon 97062
(503) 691-9777 Fax: (503) 692-6736

Necesidades y Fuentes de Calcio

La leche es buena para la mayoría de los niños. Algunos niños no pueden digerir la leche o son alérgicos a ésta y no deben tomarsela. La mayoría de niños si pueden tomar leche. La leche provea cantidades de proteína, y es una excelente fuente de calcio y vitamina D.

Sí su niño esta tomando más de tres vasos de leche al día, tal vez se esta llenando de leche y no dejando espacio para otras comidas que necesite para una nutrición saludable.

Sí su niño no toma suficiente leche, tal vez no este recibiendo el calcio que necesite para desarrollar huesos fuertes. Para ayudar a su niño recibir suficiente calcio, use más productos lácteos o comidas ricas en calcio a la hora de cocinar.

OPTIMO CONSUMO DE CALCIO DIARIO

Infantes, menos de 1 año	400-600mg. (menos si le esta dando pecho)
Ninos, 1-10 años	800mg.
Adolescentes/ Jovenes 11-24 años	1200mg-1500mg*
Adultos, 24-65años	1000mg*
Post -menopausia	1500mg*
Adultos, 65+ años	1500mg*
Durante embarazo y lactación	1200mg

MANERAS DE INCLUIR CALCIO EN LA DIETA

1. Anime a su niño que tome leche

- Puede hacer que la leche sea la única bebida a la hora de comer, con la excepción de agua.
- No insista, “Te tienes que tomar la leche”, o sobornos. Estas tácticas solo le dan el mensaje a su niño de que no le debe de gustar la leche.
- La mayoría de niños pasan por una etapa donde no toman leche. Para muchos es cuando se les quita el pecho o el biberón. No se preocupe ni se exite, y **no** empiece a darle nuevamente el biberón. Esperese. Su bebé volverá a tomar la leche.
- Cuando presionamos a los niños que coman o béban, normalmente reaccionan por comer menos.

2. Use otras fuentes de comidas ricas en calcio.

- Véa el otro lado de la página para ejemplos.

3. Use un suplemento de calcio para los niños que no reciben suficiente calcio en su dieta diaria.

Usted le puede dar suplementos de calcio a su niño, pero tal vez sería más facil substituir comidas ricas en calcio. Hay diferentes tipos de suplementos de calcio. El cuerpo absorbe unos mejores que otros. Los suplementos pueden ser tabletas, galletita fina o tabletas masticables. Suplementos en forma de calcio lactate o calcio carbonato se absorben bien. Evite calcio fosfato, éste puede interferir con la absorpcón del hierro. También évite los ingredientes de harina de hueso y dolomía, pueden tener plómo o otros elementos que no son buenos para los niños.

La dosis puede variar. Si tiene que darle varias tabletas a su niño, separeselas durante el día para que su niño pueda absorber el calcio mejor.

Los suplementos de calcio vienen con o sin vitamina D. La que debe de usar depende si su niño esta recibiendo suficiente vitamina D de otras fuentes. (la dosis recomendada de vitamina D es 400IU por día.)

El jugo de naranja usado como suplemento tiene mucho calcio, pero no tiene vitamina D, tampoco tiene la proteína que tiene la leche.

Adaptados de Ellyn Satter, R.D. Author of *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing, Palo Alto, Ca.

Comidas Ricas en Calcio

Para Bebés:

- 1 taza de leche materna—80 mg. (los bebés que amamantan necesitan menos calcio porque la leche de pecho absorbe muy bien el calcio)
- 1 taza de leche de fórmula—100-120mg.
- 1 taza de fórmula de soya—150mg.

Para Niños, Adolescentes y Adultos:

BUENO

(Contiene cerca de 150mg de calcio)

- Burrito de frijol, 1
- Frijoles, cocidos, 8oz
- Brocal, 1 taza
- Queso, requesón, crema, 1 taza
- Queso, (americano, velveeta, queso para untar, etc.) 1oz
- Natilla, ½ taza
- Huevo, 1
- Verduras (remolacha, acelga, nabo) cocidas, 1 taza
- Leche de hielo, 1 taza
- Leche en polvo, 2 cdta
- Melaza, 1 cdta
- Avena, instantánea, 1 paquete
- Quingombo, 1 taza
- Jugo de naranja con calcio, ½ taza
- Ostiones, ½ taza
- Cacahuates, 1 taza
- Budín, ½ taza
- Ruibarbo, cocido, ½ taza
- Leche de arroz, enriquecida 15%, 1 taza
- Callo de hacha, 4oz.
- Ajonjolí, 2 cdta
- Camarones, en lata, 3oz.
- Soya, 1 taza
- Tofu, 4 oz.
- Verduras en salsa de queso, 1 taza
- Yogur, helado, 1 taza

MEJOR

(Contiene cerca de 300mg de calcio)

- Almendras, 1 taza
- Bok Choy, 1 taza
- Queso, natural (swiss, cheddar, etc.) 1 oz
- Queso, ricotta, descremada ½ taza
- Verduras verdes, kol rizado. 1 taza

- Leche, 1 taza
- Licudo de leche, 1 taza
- Leche de arroz, Enriquecida 30% RDA, 1 taza
- Salmon, rosa, con huesos, enlatado, 2/3 de taza
- Leche de soya, enriquecida 30% RDA, 1 taza
- Yogur, 1 taza

LO MEJOR

(Contiene cerca de 400mg de calcio)

- Sardinas, con hueso, 4oz
- Yogur, bajo en grasa, 1 taza

Suplementos de Calcio

Tums, regular	200mg por tableta
Tums, EX	300mg por tableta
Tums, Ultra	400mg por tableta
Tums, 500	500mg, por tableta

(RDA—Recomendación Diaria)

PRECAUCION: Las nueces y semillas son recomendadas solo para niños mayores de 4 años.

COMIDAS QUE CONTIENE VITAMINA D: yema de huevo, aceite de bacalao, leche enriquecida, exposición al sol.

Referencias Nutricionales:

- Patricia Hausman y Judith Benn Hurley, The Healing Foods, Dell Publishing Co., New York, NY 1992
- Victor Herbert, M.D., y Genell J. Subak-Sharpe, M.S., Total Nutrition: The Only Guide You'll Ever Need, St. Martin's Press, New York, 1995
- Laurel Robertson, Carol Flinders, y Bronwen Godfrey, Laurel's Kitchen, Nilgiri Press, Berkeley, CA, 1976
- Ellyn Satter, Child Of Mine: Feeding With Love and Good Sense, Bull Publishing Co., Palo Alto, CA