



Calcio

El calcio es la clave para la cimentación de huesos fuertes y saludables. Sin embargo, más del 85% de niñas y el 60% de varones entre las edades de 9 a 18 fracasan en obtener los 1,300 miligramos de calcio diarios.

Esto no es sorprendente cuando se considera que muchos niños ahora beben más soda que leche, la cual es una de las menores fuentes de calcio. Y los adolescentes que fuman o beben soda, bebidas con cafeína o alcohol, pueden obtener aún menos calcio porque esas sustancias interfieren con la manera que el cuerpo absorbe y usa el calcio.

No obstante, en cada edad, desde la infancia hasta la adolescencia, el calcio es uno de los nutrientes que los niños simplemente no pueden darse el lujo de eludir.

¿Qué hace el calcio?

Durante la niñez y adolescencia el cuerpo usa el mineral calcio para la elaboración de huesos fuertes, todo un proceso que no se completa, sino hasta el final de los años de adolescencia. El calcio de los huesos empieza a disminuir en la juventud y la pérdida progresiva de hueso ocurre conforme avanza nuestra edad, particularmente en mujeres.



El calcio juega un papel importante en la contracción muscular, transmitiendo mensajes a través de los nervios y la liberación de hormonas. Si los niveles de calcio en la sangre son bajos (debido a la pobre entrada de calcio), el calcio es tomado de los huesos para asegurar la función normal de las células.

Cuando los niños obtienen suficiente calcio y actividad física durante la niñez y en los años de la adolescencia, ellos pueden empezar su vida adulta con los huesos lo más fuerte posible.

Buenas fuentes de calcio



Por supuesto, la leche y otros productos lácteos son buenas fuentes de calcio, y la mayoría contienen vitamina D agregada, la cuál es también muy importante para la salud de los huesos. La leche baja en grasa es un alimento “GO” y está disponible con cada comida en la escuela. Solamente leche baja en grasa y descremada se sirve con las comidas de la escuela. Estimule a su hijo a seleccionar y beber leche con su comida.

Elevando el calcio

Para asegurar que sus hijos obtengan suficiente calcio, trate estas tácticas creativas.

Agregue queso a las comidas y meriendas:

- Use conchas de tortilla integral para tacos suaves o tortillas para hacer burritos o enrollados. Rellénelos con huevo y queso para el desayuno; pavo, queso, lechuga, tomate y un aderezo de dietético para el almuerzo; y frijoles, salsa, salsa de taco y queso para la cena.
- Fabrique mini pizzas rociando “English muffins” (panecillos ingleses) integrales o pan tipo “bagel” con salsa de pizza, queso mozzarella bajo en grasa e ingredientes como: hongos, chiles verdes, tomates o pedazos de pollo asado.
- Sirva galletas saladas integrales con queso bajo en grasa, como una golosina para la tarde.

Para postre o merienda de la tarde:

- Sirva yogur congelado bajo en grasa o descremado con fruta.
- Fabrique merienda tipo “parfait” con capas de yogur simple, fruta y cereal integral.

Sirva alimentos no lácteos que todavía aporten calcio:

- Agregue frijoles blancos a sus sopas favoritas.
- Esparza almendras y garbanzos en las ensaladas o cereales.
- Sirva chile con frijoles colorados y queso.
- Vierta jugo fortificado con calcio en un vaso grande, para el desayuno.



Ya sea un día soleado de verano o para desayuno, los licuados son una buena manera de hacer que los niños beban una bebida llena de fruta y calcio.

Receta para el licuado

Ingredientes

- 1/2 taza de arándanos congelados (u otra fruta congelada)
- 1/2 taza de yogur de vainilla, bajo en grasa
- 1/2 taza de leche descremada o de 1% crema
- 2 cucharadas de miel
- 2-3 cubos de hielo (opcional)



Preparación

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que esté cremoso o tenga la consistencia deseada, a continuación sívalo en vasos.

Adaptado del artículo “Calcium and Your Child”, del *The Children’s Hospital*
<http://www.thechildrenshospital.org/wellness/info/parents/40418.aspx>