

---

**Comer para tener huesos fuertes.  
Construir huesos fuertes y mantenerlos fuertes.  
le ayudará a verse, sentirse, y moverse mejor.**

Construir y mantener huesos fuertes es un proceso de por vida, que incluye el comer una dieta basada en *My Pyramid* ([www.mypyramid.com](http://www.mypyramid.com)) y hacer por lo menos 30 minutos de actividad física diariamente. Elija una actividad física que le permita *soportar su peso* — como caminar, atender el jardín y bailar — son de las mejores actividades.

¡Usted construye la fundación para una vida con huesos fuertes durante sus años de adolescente y adulto joven! Durante las edades de los 30s y los 40s es todavía importante obtener suficiente calcio cada día para mantener sus huesos fuertes.

Después de la menopausia, se pierde calcio en los huesos debido a que su cuerpo carece de la hormona estrógeno. Hable con su médico para saber si son necesarios medicamentos que le ayuden a mantener sus huesos fuertes. La mejor forma de obtener el calcio que usted necesita es a través de los alimentos que usted come.

He aquí como: **Beber 3 tazas o más de leche descremada o baja en grasa al día para obtener suficiente calcio y vitamina D.**

**Si no le gusta la leche:**

- Agréguele sabor de chocolate, fresa o vainilla.
- ¡Bébasela bien fría! O bébasela en un chocolate caliente o en un café con leche descafeinado.
- Consuma otros alimentos del grupo de los lácteos, como queso o yogur.
- Consuma alimentos hechos con leche, como sopas de cremas o pudín.

**Si la leche le hace sentir enfermo:**

La leche le da dolor de estómago, gases o diarrea a algunas personas. Esto puede ser causado por la intolerancia al azúcar en la leche llamada lactosa. Si usted es una de esas personas:

- Trate de beber cantidades pequeñas de leche (alrededor de ½ taza) con las comidas y las meriendas.
- Coma algunos alimentos hechos de leche — como el queso Cheddar y el queso suizo, o el yogur. Estos alimentos contienen menos lactosa.
- Trate la leche sin lactosa o añada gotas o tabletas de lactosa a su leche. Usted puede encontrar estos productos en una farmacia o en un supermercado grande.

**Elija otros alimentos con calcio**

Lo siguiente es una lista de otros alimentos que le pueden proporcionar el calcio que usted necesita cada día para construir y mantener huesos fuertes:

- Jugos de frutas, cereales y panes fortificados con calcio.
- Alimentos que contengan queso — como los macarrones con queso, la lasaña, los tacos y los nachos.
- Hojas de mostaza, hojas de nabo, brócoli y coles de Bruselas.
- Alimentos que contengan frijoles, como el chili.
- Leche de soja fortificada con calcio.
- Tofu (la cuajada a base de la leche del frijol de soja) — revise la etiqueta para saber el contenido de calcio.
- Pescado enlatado tal como el salmón, las sardinas y la caballa.

(a continuación)

**Debe usted tomar un suplemento?**

Es posible que necesite tomar un suplemento de calcio y vitamina D si no obtiene suficiente de estos nutrientes de los alimentos que consume. Hable con su dietista o médico.

**Fuente: Wisconsin Department of Health Services, Division of Public Health, P-43013S (Rev. 07/10)**