

## Calcio para el Niño

Usted ya sabe que el calcio es un componente importante para los huesos y dientes de su niño. Entre otras cosas, ayuda también a la coagulación de la sangre. Los niños necesitan bastante calcio, y lo obtienen a través de lo que comen y beben diariamente. Muchos alimentos contienen algo de calcio. Pero los mejores alimentos para obtener calcio son los alimentos del grupo de la leche, yogurt y quesos. Los niños pequeños deben comer 4 porciones al día de este grupo. Una porción de leche es 1/2 taza de leche. O bien, ofrezca una rebanada de queso o 1/2 taza de yogurt o 1 taza de requesón, helado o yogurt congelado.

### Si al niño le disgusta la leche, pruebe lo siguiente:

- ¿Está el niño atravesando por una “etapa”? Ofrezca agua con las comidas, no una bebida dulce. Espere hasta que pase esta etapa.
- Ofrezca bebidas de leche con las meriendas. Las bebidas de cocoa, la leche chocolatada con bajo contenido de grasas y las malteadas de leche seguramente le gustarán al niño.
- El queso tiene alto contenido de calcio. Ofrézcalo a la hora de la merienda, en sandwiches o como parte de las comidas.
- Haga sopa con leche. Sírvala en una taza. El niño la tomará más fácilmente.

### Si el niño no puede digerir la leche

- La mayoría de los niños pueden beber cantidades pequeñas de leche sin problemas. Ofrezca cantidades pequeñas de leche con las comidas o bocadillos. Ofrezca queso cheddar y yogurt. Posiblemente el niño no tundra problemas con estos alimentos.
- Asegúrese de que el niño coma muchos alimentos diferentes de todos los grupos de alimentos. Muchos alimentos tienen algo de calcio, el cual se va sumando.

### A continuación se indican algunos alimentos que tienen alto contenido de calcio:

- jugos y alimentos fortificados con calcio
- legumbres secas de todo tipo
- tofu
- salmón con huesos
- sardinas con huesos
- chili con frijoles
- brócoli, col de Bruselas, col rizada y otras hortalizas

### Si desea más ideas, pregúntele a su dietista o enfermera.

#### Fuentes:

- Louisiana WIC Program
- Wisconsin Department of Health and Family Services, Division of Public Health, PPH 4892S (09/00)