

Huesos Secos

Beneficios del Calcio y de la Actividad Física:

1. ¡Construye y mantiene huesos fuertes!
2. El calcio y otros nutrientes se encuentran en la leche, los productos derivados de la leche, algunos vegetales y otras comidas.



Mercado de Agricultores o Lista de Compras del Carrito Verde

Para fortalecer tus huesos prueba brócoli de tu mercado local.

Meta Familiar

Meta: Aumente las porciones de calcio cada día. Consuma leche, queso ó yogurt libres ó bajos de grasa, brócoli, almendras y soya.

Lunes: Hoy agregamos _____.

Martes: Hoy agregamos _____.

Miércoles: Hoy agregamos _____.

Jueves: Hoy agregamos _____.

Viernes: Hoy agregamos _____.

Sábado: Hoy agregamos _____.

Domingo: Hoy agregamos _____.



Dato de la Semana Leche, queso y yogurt libres ó bajos de grasa proveen nutrientes esenciales para el crecimiento saludable de los huesos tales como calcio, potasio, vitamina D y proteína.

Dato Sorprendente



Los niños de 1 a 3 años de edad necesitan 500 mg de calcio cada día. (1 pocillo lleno son 300 mg)



Los niños de 4 a 8 años de edad necesitan 800mg de calcio diariamente. (1 taza vale por 300mg)

Y no olviden que los adultos también necesitan calcio.

Estrategia

Use leche libre ó baja de grasa en vez de agua para preparar avena ú otros cereales calientes.

Consejo de Salud

Algunos niños son alérgicos a la leche ó a los productos derivados de la leche y necesitan calcio de otras fuentes. Pregúntele a su doctor maneras creativas para incluir calcio en sus dietas. (¡Pruebe brócoli!)

Herramientas en Casa

Libros de Huesos

Dinosaur Stomp!

de Paul Stickland

Dem Bones

de Bob Barner

*The Skeleton
Inside You*

de Philip Balestrino



Nuevas Palabras de Huesos Para Usar

1. Hueso
2. Bajo en grasa
3. Leche
4. Saltar
5. Rebotar



Sabía que...

El calcio se encuentra en el brócoli o en bebidas de soya fortificada.

Actividades Para Construir Huesos

¡Huesos que Rebotan!

Cree un espacio seguro para rebotar. Practique sus habilidades de rebotar rebotando un pie, dos pies, hacia adelante y hacia atrás. Reto: cambie de dirección y rapidez.

Salto Largo

Compare qué tan lejos cada miembro de la familia puede saltar desde una posición de pie.

Recetas Para Construir Huesos

Desayuno

Yogurt libre o bajo de grasa espolvoreado de cereal y arándanos.

Almuerzo

Esparza atún en un muffin integral inglés. Agregue una rodaja de tomate y cubra de queso americano libre ó bajo de grasa. Caliente un minuto para derretir el queso.

Merienda

Un pocillo de leche libre o bajo de grasa y rodajas de banano.

