

Los adolescentes necesitan Calcio

y ¡qué mejor que la leche!

Los años de la preadolescencia y adolescencia son decisivos para el crecimiento de los huesos. Para formar huesos fuertes, los niños y adolescentes necesitan una dieta rica en calcio. Todo lo que tienen que hacer es tomar por lo menos 3 tazas de leche descremada o semi descremada al día, y también comer otros alimentos ricos en calcio.

**Si quiere aprender más, llame al 1-800-370-2943
o visite www.nichd.nih.gov/milk**

¡Salud!  **Con Leche**
www.nichd.nih.gov/milk



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD INFANTIL Y DESARROLLO HUMANO