

# 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](http://www.nichd.nih.gov/milk)**

**¡Salud!**  **Con Leche**  
[www.nichd.nih.gov/milk](http://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