

# Usted necesita 3 cosas para mantener los huesos fuertes: actividad física, calcio y vitamina D.

## Mantenga diariamente una actividad física

de 60 minutos mínimo para los niños y 30 minutos para los adultos. Haga ejercicios de fuerza y con pesas para fortalecer los huesos.



### Cálculo de calcio

Ayude sus huesos. Elija alimentos con alto contenido de calcio. Aquí le brindamos algunos ejemplos.

#### Puntos necesarios:

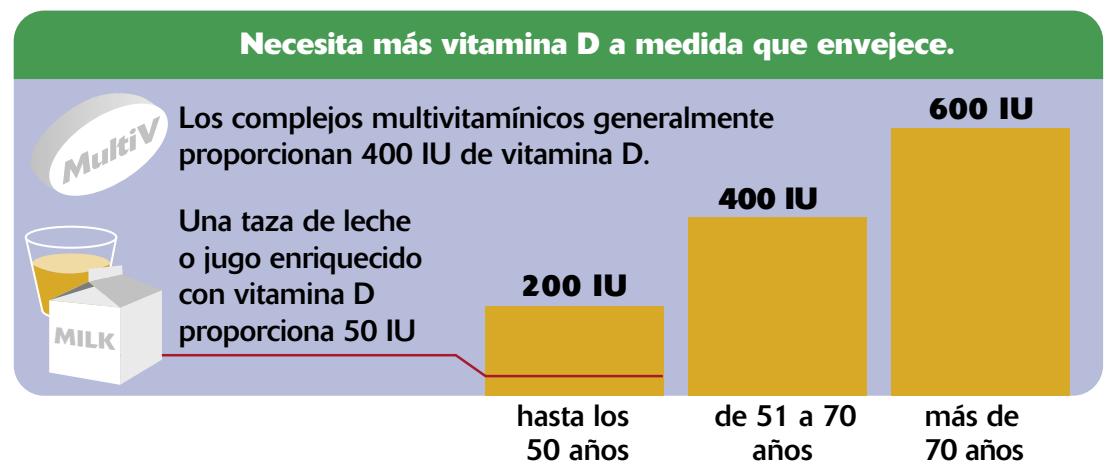
los bebés/niños (de 0 a 3 años) necesitan .....**2-5**  
 los niños (de 4 a 8 años) necesitan .....**8**  
 los adolescentes necesitan .....**13**  
 los adultos menores de 50 años necesitan .....**10**  
 los adultos mayores de 50 años necesitan .....**12**

Alimento	Calcio (mg)	Puntos
Avena enriquecida, 1 paquete	350	3
Sardinas, enlatadas en aceite, con espinas comestibles, 3 oz (85g)	324	3
Queso cheddar, 1 1/2 oz (42g), rayado	306	3
Leche, descremada, 1 taza	302	3
Batido de leche, 1 taza	300	3
Yogurt, normal, descremado, 1 taza	300	3
Porotos de soja, cocidos, 1 taza	261	3
Tofu, firme, con calcio, 1/2 taza	204	2
Jugo de naranja, enriquecido con calcio, 6 oz (170g)	200-260 (varía)	2-3
Salmón, enlatado, con espinas comestibles, 3 oz (85g)	181	2
Pudín instantáneo, (chocolate, banana, etc.) realizado con 2% leche, 1/2 taza	153	2
Frijoles cocidos, 1 taza	142	1
Queso fresco (cottage), 1% de grasa, 1 taza	138	1
Fideos, lasagna, 1 taza	125	1
Yogurt helado, vainilla, porción blanda, 1/2 taza	103	1
Cereal listo para consumir, enriquecido con calcio, 1 taza	100-1000 (varía)	1-10
Pizza de queso, 1 porción	100	1
Panqueques enriquecidos, 2	100	1
Nabo, hervido, 1/2 taza	99	1
Brócoli, crudo, 1 taza	90	1
Helado, vainilla, 1/2 taza	85	1
Leche de soja o de arroz, enriquecida con calcio, 1 taza	80-500 (varía)	1-5
		<b>Su total actual</b>

**Calcio** es muy importante para la salud ósea. La mayoría de los americanos no toman suficiente calcio.

**La vitamina D** ayuda a su cuerpo a absorber el calcio. A medida que uno envejece el cuerpo necesita más vitamina D.

Necesidades diarias de vitamina D en Unidades Internacionales (IU)



## Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de sus huesos.

