



**Dr. Elias
Córdova Sastré**

Importancia del Calcio en la Niñez

**Médico pediatra neonatólogo
Maestría en administración de
hospitales**

Maestría en educación

**Jefe de Pediatría en Hospital
Angeles Villahermosa**

CEO de Neokids

Catedrático en UAG



La Importancia del Calcio en la niñez

Los preadolescentes y los adolescentes necesitan más leche

El calcio es elemental para desarrollar huesos fuertes y es particularmente importante durante los años de la preadolescencia y adolescencia cuando los huesos están creciendo más rápido que nunca. Si los niños y niñas entre 9 y 15 años de edad no llenan sus necesidades de calcio en esta etapa de su vida, no lograrán compensar este déficit más adelante. Los muchachos de estas edades pueden obtener la mayoría del calcio que requieren todos los días con 3 tazas de leche descremada o semi descremada (900 mg de calcio). Sin embargo, también necesitan raciones adicionales de comidas con alto contenido de calcio para llegar a los 1.300 mg de calcio necesarios para tener huesos fuertes que duren toda la vida. La leche descremada o semi descremada es una fuente excelente de calcio porque también contiene otros nutrientes importantes que son buenos para los huesos y los dientes. Un nutriente especialmente importante es la vitamina D, que ayuda a que el cuerpo absorba más calcio.

¡No son los bebés quienes necesitan la mayor cantidad de calcio!

Comenzando aproximadamente a los nueve años de edad, **los preadolescentes necesitan casi el doble de calcio** que niños menores para ayudar en el tiempo crítico de crecimiento de los huesos que ocurre entre los 11 y los 15 años de edad. Desafortunadamente, menos de una de cada diez niñas y sólo uno de cada cuatro niños entre los 9 y los 13 años logran obtener o sobrepasar el consumo adecuado de calcio para su edad.

¡La formación de huesos fuertes en la preadolescencia y adolescencia hace una diferencia para el resto de la vida!

Una dieta rica en calcio cuando se es joven hace una gran diferencia en la salud no sólo ahora sino en los años futuros. Al obtener el calcio que necesitan en su juventud, los preadolescentes y adolescentes:

- **Fortalecen sus huesos.** Nuestros cuerpos continuamente quitan y reemplazan pequeñas cantidades de calcio de los huesos. Si se quita más calcio de lo que se reemplaza, los huesos se debilitan, habiendo mayor probabilidad de que se fracturen. Algunos investigadores sospechan que el incremento en fracturas de los antebrazos en los niños es debido a la disminución en la masa ósea, lo que puede ser producto de que **los niños están tomando menos leche y más sodas**, al mismo tiempo que están haciendo

<http://dreliascordova.mx> <http://twitter.com/dreliascordova>
<https://neokids.webex.com>



menos actividad física.

• **Ayudan a prevenir la osteoporosis.** La osteoporosis es un trastorno que debilita los huesos, haciéndolos que se rompan con más facilidad. Aunque es posible que los efectos de la osteoporosis no se vean hasta la edad adulta, los preadolescentes y adolescentes pueden ayudar a prevenirla fortaleciendo sus huesos de jóvenes.

¿De que alimentos se puede obtener el calcio?

Hay una gran variedad de alimentos ricos en calcio entre los que se puede escoger, lo que facilita que los preadolescentes y adolescentes obtengan la cantidad de calcio que necesitan todos los días. Por ejemplo, **una sola taza de yogur** les da a los muchachos el 25 por ciento de su requerimiento diario de calcio. La leche y los **productos lácteos descremados y semi descremados**, como el queso y el yogur descremados o semi descremados, también son excelentes fuentes de calcio. Recuerde, los preadolescentes y los adolescentes pueden obtener la mayor parte del calcio que necesitan diariamente de 3 tazas de leche descremada o semi descremada (900 mg), pero requieren raciones adicionales de otros alimentos ricos en calcio para llegar a los **1.300 mg de calcio que necesitan**. Las etiquetas de los alimentos le pueden decir cuánto calcio hay en una ración de cierta comida. **En la etiqueta, fíjese en el porcentaje del valor diario (%DV) al lado del número que indica el contenido de calcio.**

Hoy en día los preadolescentes y adolescentes tienen más opciones de leche que anteriormente. La mayoría de los tipos de leche tienen aproximadamente 300 mg de calcio por cada 8 onzas líquidas (1 taza o aproximadamente 240 mililitros). Es decir, cada taza proporciona alrededor del 25 por ciento del calcio que los niños y los adolescentes necesitan cada día. Las mejores selecciones son la leche o los productos lácteos descremados o semi descremados. Ya que estos alimentos contienen poca o ninguna grasa, es fácil obtener suficiente calcio sin añadir grasa adicional a la dieta. Las leches de chocolate y otros sabores tienen tanto calcio como la leche regular, así que está bien que los muchachos jóvenes las tomen, si prefieren el sabor. Recuerde que debe escoger las que son descremadas o semi descremadas.

¿Qué pasa si la leche causa problemas digestivos?

Esto ocurre en algunos niños (y adultos) que tienen intolerancia a la lactosa. Estas personas pueden tener problemas digiriendo la lactosa, que es el azúcar natural encontrado en la leche y en los productos lácteos. Los síntomas de intolerancia a la lactosa incluyen dolor abdominal, diarrea, distensión abdominal y gases. La mejor manera para que estas personas puedan obtener los beneficios a la salud proporcionados por la leche es que escojan leche y productos lácteos sin lactosa. También hay una variedad de pastillas y gotas que se pueden comprar sin receta médica, que ayudan a digerir la lactosa. Además, las personas que tienen problemas para digerir la lactosa generalmente pueden comer o beber:

- 8 onzas líquidas (1 taza o 240 mililitros) de leche descremada o semi descremada tomada con las comidas
- Yogur o queso descremado o semi descremado

<http://dreliascordova.mx> <http://twitter.com/dreliascordova>
<https://neokids.webex.com>



- Leche descremada o semi descremada con el cereal caliente o frío

Las personas que tienen problemas para digerir la lactosa también pueden obtener su requerimiento de calcio a través de los vegetales de color verde oscuro, como la espinaca y el brocoli. Los alimentos enriquecidos con calcio también son una opción. Asegúrese de leer la lista de ingredientes para ver el contenido de calcio en alimentos como:

- Jugo de naranja enriquecidos con calcio
- Bebidas de soya o arroz enriquecidos con calcio
- Cereales para el desayuno o panes enriquecidos con calcio

Los suplementos de calcio también proporcionan otra alternativa para obtener suficiente calcio. La intolerancia a la lactosa es rara en los niños. Sin embargo, si sus hijos tienen problemas con la lactosa, consulte a su pediatra.

Para más información, vaya a la página electrónica:

<http://vm.cfsan.fda.gov/~mow/snewlab.html>

<http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>

Extraído del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano

<http://www.nichd.nih.gov/>

EL CALCIO

El calcio es también importante para una boca saludable. Aún antes de que salgan, tanto los dientes infantiles como los permanentes necesitan calcio para desarrollarse completamente. Y una vez que ya hayan salido los dientes, el calcio también ayuda a protegerlos contra las caries. De igual manera, el calcio hace fuertes y saludables a los huesos de la mandíbula.

Además de cerciorarse que sus hijos obtengan suficiente calcio, hay otras cosas que usted puede hacer para mantener sus dientes sanos:

- Asegúrese que sus hijos se laven los dientes con pasta de dientes con fluoruro. El fluoruro protege a los dientes contra las caries y les ayuda a sanar cualquier carie incipiente.
- Pregúntele a su dentista o pediatra si el agua potable en su pueblo o ciudad contiene fluoruro. Si no lo contiene, pregúntele sobre las tabletas o gotas de fluoruro para darle a su hijo.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados dentales sobre las técnicas correctas para cepillarse y para el uso del hilo dental, y de qué otra forma se pueden asegurar sus hijos preadolescentes o adolescentes de mantener sus dientes sanos.

<http://dreliascordova.mx> <http://twitter.com/dreliascordova>

<https://neokids.webex.com>