

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Beneficios de un micronutriente: El calcio

Comparte esto

X



Beneficios de un micronutriente: El calcio

¡Si quieres ser grande, y tener huesos fuertes, toma leche! Este sabio consejo siempre ha formado parte de las razones que nuestras madres utilizan para convencernos de la importancia de una buena alimentación.

<https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-un-micronutriente-el-calcio> ^[1]

[2] [3] [4]



Beneficios de un micronutriente: El calcio

¡Si quieres ser grande, y tener huesos fuertes, toma leche! Este sabio consejo siempre ha formado parte de las razones que nuestras madres utilizan para convencernos de la importancia de una buena alimentación.

Miércoles, Junio 9th, 2021

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Mucho se ha escuchado sobre la leche como una de las mejores fuentes de calcio, el principal componente de los huesos. Pero no todos saben que su importancia en la alimentación de los niños, radica en que las reservas de calcio para la vejez se forman durante la juventud.

Luego de llegar a los primeros años de la vida adulta, el esqueleto alcanza su pico máximo de densidad (o grosor) y a partir de allí, los huesos se vuelven cada vez más frágiles a medida que vamos envejeciendo. Esto conlleva a un mayor riesgo de fracturas y osteoporosis en la vejez, que puede ser más o menos rápido según las reservas de la persona.

La osteoporosis, enfermedad que usualmente acompaña al envejecimiento, es el resultado de una pérdida de masa ósea o debilidad en la estructura de los huesos. Por ende, resulta en un aumento de riesgo de fracturas en caso de caídas. Además, provoca que se compacte progresivamente la columna vertebral, la cual va “encorvando” poco a poco la silueta de las personas ancianas.

Los estudios en torno a los huesos indican que una óptima ingesta diaria de calcio durante la niñez y adolescencia, ayuda a incrementar la densidad ósea, aportando una mayor solidez a los huesos.

Para probar esto, los investigadores realizan pruebas con suplemento de calcio natural extraído de la leche de vaca, el cual ha demostrado ser excelente fuente de fortificación, por su eficaz absorción en los huesos.

La ingesta diaria recomendada de calcio (IDR o VDR) depende de la edad del individuo, siendo mayor en los 10 primeros años de vida y disminuyendo conforme nos vamos desarrollando. En los primeros años de vida, el crecimiento es acelerado y el niño se encuentra en etapa de formación, no solo de los huesos, sino de músculos, hormonas y células nerviosas, para luego pasar a una etapa de mantenimiento. En promedio los niños y adolescentes requieren de 1000 mg de calcio al día. El cual puede ser adquirido de la siguiente manera:

- Un vaso de leche o alimento lácteo en el desayuno;
- Dos rebanadas de queso como parte del desayuno y merienda a media mañana;
- Un vaso de leche o alimento lácteo como merienda a media mañana;

- Una bola de helado de vainilla a media tarde o una copita de yogurt;
- Un vaso de leche o alimento lácteo antes de dormir.

Los niños que cada mañana toman un vaso de leche o consumen gran cantidad de productos lácteos como leche, yogurt y queso durante el día, reciben un aporte superior que aquellos que reciben una dieta menos rica en estos alimentos.

Ofrecer a los niños una alimentación con un adecuado aporte de calcio, que provenga de productos que proporcionen calcio natural de la leche de vaca, un adecuado aporte de fósforo (mineral que contribuye con la fijación del calcio en los huesos), e incentivar a los niños a realizar actividad física, son claves en el proceso de desarrollo, con el fin de que tengan “huesos sanos y firmes, cuando sean grandes”.

¡Para que los niños tomen leche!

Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio, pero es muy frecuente que a los niños no les guste el sabor de la leche como tal. Es por esto que los batidos de leche con frutas naturales son un medio ideal para alentarlos a consumir este alimento."

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-un-micronutriente-el-calcio>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-un-micronutriente-el-calcio>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-un-micronutriente-el-calcio&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/beneficios_de_un_r
de un micronutriente: El calcio

[3]

<https://twitter.com/share?text=Beneficios%20de%20un%20micronutriente%3A%20El%20calcio&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/beneficios-de-un-micronutriente-el-calcio>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-de-un-micronutriente-el-calcio>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104140>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>