

OBTÉN HUESOS FUERTES CON PRODUCTOS LÁCTEOS

¿Sabías Qué?

Los productos lácteos aportan cuatro nutrientes importantes para la salud ósea



Calcio

El calcio ayuda a **formar y mantener huesos y dientes fuertes**. Los productos lácteos tienen la mayor concentración por porción de **calcio absorbible**.



Fósforo

El fósforo trabaja con el calcio para ayudar a **construir y fortalecer los huesos**. También ayuda en el **crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos**.

Vitamina D

La vitamina D ayuda a **promover la absorción de calcio** y mejora la **mineralización ósea**.

Proteína

La proteína es un **componente importante de cada célula del cuerpo**. **Construye y repara** el tejido muscular. ¡También es bueno para tus huesos!

La Dieta de los Niños debe Favorecer un Crecimiento y el Desarrollo Adecuado.

Los cuerpos en crecimiento necesitan nutrientes vitales para desarrollar huesos y músculos fuertes. La leche es una buena fuente de **trece nutrientes esenciales** como calcio, fósforo, vitamina D y proteína. El cuerpo humano no puede producir nutrientes esenciales en cantidades suficientes, por lo que **debemos obtenerlos a través de nuestra dieta**. Incluir lácteos como parte de una dieta saludable garantiza que los niños y adolescentes obtengan la nutrición que necesitan, al mismo tiempo que ofrece variedad y excelente sabor.

Esta información fue traída por



Nevada Chapter

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

