

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](https://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](https://kernlibrary.org) [okidshealth.org](https://okidshealth.org).

### Tres formas de tener unos huesos fuertes

Es fácil olvidar lo importantes que son los huesos. Después de todo, siempre hacen todo su trabajo entre bastidores. Pero, cuando un hueso se rompe (fractura), se trata de algo importante. Los huesos necesitan tiempo para curarse, incluso en los niños.

Tener unos huesos fuertes en la infancia sienta las bases para tener una buena salud ósea durante el resto de la vida. Construimos casi toda nuestra densidad ósea durante la infancia y la adolescencia. El proceso de construcción ósea está mayoritariamente finalizado en torno a los 20 años de edad. En la etapa adulta, seguimos sustituyendo hueso viejo por hueso nuevo, pero a un ritmo más lento. Y, con el paso del tiempo, nuestros huesos se debilitan.

Los niños con unos huesos fuertes tienen más probabilidades de evitar la debilidad ósea en etapas posteriores de la vida. En calidad de padre o de madre, usted puede ayudar a su hijo asegurándose de que recibe los tres ingredientes principales para tener unos huesos sanos: calcio, vitamina D y ejercicio físico.

#### 1. CALCIO

El calcio es un mineral bien conocido por ayudar a tener unos huesos sanos. Se encuentra en los lácteos, las alubias, ciertos frutos secos y semillas y la verdura de hoja verde. Se añade a menudo a alimentos como el jugo de naranja o los cereales.

#### 2. VITAMINA D

La vitamina D (a veces etiquetada como vitamina D3) ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Pero la mayoría de los niños no comen muchos alimentos que contengan vitamina D. Debido a que la vitamina D es tan importante, los profesionales de la salud recomiendan que todos los niños tomen suplementos de vitamina D si no ingieren una cantidad suficiente de este mineral en la dieta. Hasta los bebés necesitan tomar vitamina D a menos que beban un mínimo de 32 onzas (950 ml) de leche de fórmula al día.

#### 3. EJERCICIO FISICO

Nuestros músculos se vuelven más fuertes cuanto más los utilizamos. Ocurre lo mismo con los huesos. Las actividades que implican cargar el propio peso, como caminar, correr, saltar y trepar son muy buenas para tener unos huesos fuertes. Usan la fuerza muscular y la gravedad para ejercer presión sobre nuestros músculos. Esta presión hace que el cuerpo fortalezca los huesos.

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](https://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](https://kernlibrary.org) [okidshealth.org](https://okidshealth.org).

### Tres formas de tener unos huesos fuertes

Es fácil olvidar lo importantes que son los huesos. Después de todo, siempre hacen todo su trabajo entre bastidores. Pero, cuando un hueso se rompe (fractura), se trata de algo importante. Los huesos necesitan tiempo para curarse, incluso en los niños.

Tener unos huesos fuertes en la infancia sienta las bases para tener una buena salud ósea durante el resto de la vida. Construimos casi toda nuestra densidad ósea durante la infancia y la adolescencia. El proceso de construcción ósea está mayoritariamente finalizado en torno a los 20 años de edad. En la etapa adulta, seguimos sustituyendo hueso viejo por hueso nuevo, pero a un ritmo más lento. Y, con el paso del tiempo, nuestros huesos se debilitan.

Los niños con unos huesos fuertes tienen más probabilidades de evitar la debilidad ósea en etapas posteriores de la vida. En calidad de padre o de madre, usted puede ayudar a su hijo asegurándose de que recibe los tres ingredientes principales para tener unos huesos sanos: calcio, vitamina D y ejercicio físico.

#### 1. CALCIO

El calcio es un mineral bien conocido por ayudar a tener unos huesos sanos. Se encuentra en los lácteos, las alubias, ciertos frutos secos y semillas y la verdura de hoja verde. Se añade a menudo a alimentos como el jugo de naranja o los cereales.

#### 2. VITAMINA D

La vitamina D (a veces etiquetada como vitamina D3) ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Pero la mayoría de los niños no comen muchos alimentos que contengan vitamina D. Debido a que la vitamina D es tan importante, los profesionales de la salud recomiendan que todos los niños tomen suplementos de vitamina D si no ingieren una cantidad suficiente de este mineral en la dieta. Hasta los bebés necesitan tomar vitamina D a menos que beban un mínimo de 32 onzas (950 ml) de leche de fórmula al día.

#### 3. EJERCICIO FISICO

Nuestros músculos se vuelven más fuertes cuanto más los utilizamos. Ocurre lo mismo con los huesos. Las actividades que implican cargar el propio peso, como caminar, correr, saltar y trepar son muy buenas para tener unos huesos fuertes. Usan la fuerza muscular y la gravedad para ejercer presión sobre nuestros músculos. Esta presión hace que el cuerpo fortalezca los huesos.

