

# Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## Calcio: Un importante Nutriente

Por qué el calcio es importante en su dieta? Los huesos y los dientes de su bebé se están desarrollando y el calcio es necesario para que éstos sean fuertes. Para el caso de las mamás adolescentes, sus huesos están creciendo con los de su bebé.

Qué alimentos dan calcio?

- Yogurt
- Flan o natillas
- Queso
- Leche, incluyendo leche sin grasa o con poca grasa
- Budín
- Queso
- Requesón

Qué cantidad necesita? Mientras usted esté embarazada, usted necesita 4 raciones de leche y productos de la leche cada día.

Cuánto es una ración? Algunos ejemplos son:

- 1 taza de leche
- 1 1/2 onzas (una onza = 28.75 g) de queso (una rebanada)
- 1 taza de yogurt
- 1/2 taza de yogurt congelado

Algunas personas tienen dolores de estómago, calambres y diarrea después de tomar leche. Estos son síntomas comunes de la “intolerancia a la lactosa”. Esto ocurre cuando el cuerpo no puede digerir la lactosa o azúcar de la leche que está en la leche. Cómo obtiene usted el calcio requerido si no puede tomar leche?



- Tome sólo 1/4 taza de leche con algo más de comer muchas veces al día.
- Coma yogurt y queso porque tienen menos lactosa o azúcar de la leche.
- Coma macarrones con queso, tortilla de huevo con queso (omelets) o cereal y leche.
- Tome leche de acidophilus desarrollada para gente con intolerancia a la lactosa.

Hay otros alimentos que contienen calcio?

Sí, pero no tienen tanto calcio como los productos de la leche. Usted necesitará comer más de estos alimentos para que sean una ración de leche.

- Frijoles secos y chícharos
- Brocoli
- Espinacas
- Ejotes
- Tofu
- Tortillas de maíz enriquecidas con calcio
- Jugo de frutas enriquecidas con calcio

Pregunte a su médico sobre los suplementos prenatales que contienen calcio. Su cuerpo puede utilizar con mayor facilidad el calcio de los alimentos que de las pastillas. Ponga más empeño en comer alimentos ricos en calcio.

### **Lecturas Recomendadas:**

Erick, M. (1987). *D.I.E.T. during pregnancy*. Brookline, MA: Grinnen-Barrett Publishing Co.

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

March of Dimes (1992). *Eating for two: Nutrition during pregnancy information sheet*. White Plains, NY: Author.

Smith, P., and Coats, C. (1988). *How to be perfectly pregnant*. Orlando, FL: Carolyn Coats' Bestsellers.

### **Bibliografía:**

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Gong, E., and Spear, B. (1988). Adolescent growth and development: Implications for nutritional needs. *Journal of Nutrition Education*, 20, 273-279.

Sandler, R., Slemenda, C., LaPorte, R., Cauley, J., Schramm, M., Barresi, and Kriska, A. (1985). Postmenopausal bone density and milk consumption in childhood and adolescence. *American Journal of Clinical Nutrition*, 42, 270-274.

Story, M. (1990). Nutrient needs during adolescence and pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 21-28). Washington, DC: National Clearinghouse.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.