

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

# Calcio + Vitamina D

## El dúo dinámico



De acuerdo con las guías alimentarias, los estadounidenses de todos los grupos de edad no comen suficiente calcio o vitamina D. Siga leyendo para saber por qué el calcio y la vitamina D son importantes, y cómo usted y su familia pueden aumentar su consumo de calcio y vitamina D con WIC.

### ¿Qué es el calcio y por qué es importante?

El calcio es un mineral que constituye la mayoría de nuestros huesos y dientes. También es utilizado por nuestro corazón, músculos, nervios y otros sistemas del cuerpo. Sin suficiente calcio, podría estar en mayor riesgo de fracturas óseas, osteoporosis (pérdida ósea) y otras enfermedades crónicas. La principal fuente dietética de calcio en los Estados Unidos son los productos lácteos. Los alimentos como el tofu, la leche de soja, los alimentos fortificados, ciertas verduras y el pescado también son buenas fuentes de calcio.

### ¿Qué es la vitamina D y por qué es importante?

La vitamina D es un nutriente que nos ayuda a construir huesos y mantenerlos fuertes. De hecho, nuestros cuerpos necesitan vitamina D para absorber el calcio. La vitamina D también ayuda a nuestro sistema inmunológico a protegernos de enfermedades. La vitamina D solo se encuentra naturalmente en algunos alimentos (por ejemplo, pescados grasos, yemas de huevo y algunos hongos), por lo que se agrega a ciertos alimentos a través de la fortificación. Ejemplos de alimentos fortificados con vitamina D incluyen lácteos, leche de soja, tofu y algunos cereales, avena y jugo. Incluso con alimentos fortificados, puede ser difícil obtener suficiente vitamina D en nuestras dietas

- **¿Es cierto que puedo obtener vitamina D del sol?**

Nuestros cuerpos pueden producir algo de vitamina D cuando nuestra piel está expuesta al sol. Sin embargo, también es importante proteger nuestra piel del daño solar usando protector solar. La gente con piel de color más oscura también necesita una exposición más prolongada al sol para producir suficiente vitamina D. Por lo tanto, es posible que no pueda producir suficiente vitamina D solo con la exposición segura al sol.

- **¿Debo tomar un suplemento de vitamina D?**

Quizás. Consulte con su proveedor de atención médica (y el de su hijo).

### ¡Los alimentos aprobados por WIC proporcionan buenas fuentes de calcio y / o vitamina D!

- Opciones de lácteos alternativos y lácteos:
  - Toda la leche de vaca (incluidas las versiones sin lactosa, leche en polvo y leche evaporada)
  - Yogur (incluido el yogur griego)
  - Tofu
  - Leche de soja
- Huevos
- Seleccione cereales fortificados y avena (consulte la etiqueta de información nutricional)
- Beneficio de valor en efectivo:
  - Verduras frescas, congeladas o enlatadas como col rizada, espinacas, bok choy, hojas de nabo, hojas de mostaza y champiñones
- Opciones de pescado (limitado a paquetes específicos de alimentos de WIC):
  - salmón, sardinas y atún enlatados



## ¿Cómo puedo agregar alimentos ricos en calcio y vitamina D a la rutina diaria de mi familia?

Afortunadamente, muchos alimentos (como la leche, el yogur, el tofu y la leche de soja) son buenas fuentes de calcio y vitamina D.

- **Incluya al menos 1 alimento rico en calcio y/o vitamina D en cada comida. Ejemplos:**
  - Beba leche o leche de soja con las comidas.
  - Cubra los guisos, la pasta, las verduras y más con queso.
  - Tome un yogur y parfait de frutas para el postre.
  - Prepare vegetales con alto contenido de calcio y/o vitamina D (ver ejemplos arriba).
  - Añadir pescado al menú.
- **Planifique bocadillos para incluir productos lácteos (como yogur, requesón o queso).**
- **Elija alimentos fortificados con calcio y / o vitamina D cuando sea posible.**
  - Además de las opciones aprobadas por WIC mencionadas anteriormente, algunos cereales para el desayuno, avena, jugo 100% y otros alimentos están fortificados con calcio y / o vitamina D.
- **Revise la etiqueta de información nutricional**
  - Un alimento que proporciona al menos el 10% del valor diario de un nutriente se considera una "buena fuente".
  - Un alimento que proporciona al menos el 20% del valor diario de un nutriente se considera una "fuente excelente".

## ¿Sabías que?

La única diferencia entre la leche entera, la leche reducida en grasa y la leche descremada es el contenido de grasa. ¡Las vitaminas y minerales (como el calcio y la vitamina D) son los mismos en todas estas variedades!

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 260mg	<b>20%</b>
Iron 8mg	<b>45%</b>
Potassium 240mg	<b>6%</b>

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## ¡FELICIDADES, YA TERMINÓ!

¿Tiene más preguntas? ¡Póngase en contacto con su nutricionista local de WIC!

**¡DETENER!**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.**



Find us on

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | Publicado Julio 2021