



febrero de 2023 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web: extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Asuntos Familiares

Huesos saludables son contruidos con alimentos altos en calcio, bebidas y actividad física
Por Emma Dhimtri, Especialista de la Comunidad para la Salud, Condado de Boulder

¿Por qué es importante la salud ósea?

Los huesos proveen muchas funciones clave en el cuerpo. Ellos ayudan a caminar y a moverse, protegen los órganos y guardan calcio para el consumo del cuerpo. Sus huesos están cambiando constantemente; se crean nuevos huesos mientras que los huesos viejos se descomponen. Cuando usted es joven, su cuerpo hace hueso nuevo más rápido que lo descompone. Cuando somos mayores, esta proporción cambia y nuestro cuerpo descompone hueso más rápido que el que nuestro cuerpo crea. Esto puede llevarnos a tener una enfermedad llamada osteoporosis. Por lo tanto, es importante construir densidad ósea cuando somos jóvenes y mantenerla cuando envejecemos.

¿Qué afecta la salud de los huesos?

La salud ósea se ve impactada por varios factores diferentes. Algunos factores no los podemos controlar. Por ejemplo, las mujeres son más propensas a desarrollar osteoporosis que los hombres. Pero, podemos promover la salud ósea por medio del consumo suficiente de calcio y vitamina D a partir de los alimentos en nuestras dietas y de la actividad regular física. El calcio es un componente básico de huesos fuertes y la vitamina D ayuda a nuestro cuerpo a absorber el calcio. Nuestros cuerpos hacen la vitamina D a partir del sol, además de encontrarse en el salmón, el atún y las yemas de huevo. Algunas leches, jugos y cereales son también fortificados con vitamina D.

¿Qué puede hacer usted para ayudar en la salud de sus huesos?

Trate de lograr sus requerimientos dietéticos diarios de calcio.

Edad	Hombre	Mujer
0-6 meses*	200 mg	200 mg
7-12 meses*	260 mg	260 mg
1-3 años	700 mg	700 mg
4-8 años	1.000 mg	1.000 mg
9-13 años	1.300 mg	1.300 mg
14-18 años	1.300 mg	1.300 mg
19-50 años	1.000 mg	1.000 mg
51-70 años	1.000 mg	1.200 mg

*Consumo adecuado



- Elija productos lácteos como el yogurt, leche y queso bajos-en-grasa, ya que son una excelente fuente de calcio.
- Busque alimentos fortificados con calcio y vitamina D. Cosas como jugo de naranja, leche de soya, cereal y tofu que tengan calcio añadido. Busque las palabras “fortificado con calcio” o que la etiqueta de contenidos indique cuánto calcio contiene el alimento.
- Consuma más verduras de hojas oscuras tales como espinacas, col rizada, coles verdes, Bok choy o brócoli, todos estos son una buena fuente de calcio.
- Haga ejercicio para ayudar a fortalecer sus huesos. Cualquier ejercicio donde su cuerpo se encuentre cargando su propio peso ayuda a desarrollar huesos fuertes.

Hablemos

Debido a que la densidad ósea se desarrolla durante los años tempranos, ¡es importante que les hable a los niños acerca de construir huesos fuertes! Explíqueles a los niños que ellos pueden construir huesos fuertes participando en sus deportes favoritos, juegos y al jugar afuera con sus amigos y mascotas. Ellos necesitan comer o tomar mucho calcio para desarrollar huesos fuertes. Anímelos a comer productos lácteos bajos en grasa, verduras verdes y alimentos con calcio y vitamina D añadidos (fortificado). El estar activo y comer bien nos permite llegar a ser tan fuerte como podemos – ¡con un impacto que nos dura para toda la vida!



Receta para la salud

Fritada de tofu y brócoli – rinde 4 porciones

El tofu y el brócoli son dos excelentes fuentes de calcio. ¡Pruebe esta receta de comida fácil y económica!

Ingredientes:

- 1 paquete (14 oz) de tofu firme
- 2 tazas de brócoli fresco o congelado
- 1 cebolla chica
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sal o Tamari sin gluten
- Escamas de pimienta rojo y pimienta negra al gusto
- Arroz blanco o integral cocinado y caliente



1. Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con agua y jabón
2. Drene el tofu y córtelo en cubitos del tamaño de un bocado (El tofu se corta fácilmente con un cuchillo de mesa, así que puede permitirles a los niños que lo ayuden con este proceso)
3. Enjuague las verduras bajo agua corriente de la llave (Con un banquito, mangas arremangadas y algunas toallas extras a la mano, el enjuagar las verduras es una forma divertida para que los niños participen)
4. Pique la cebolla y el brócoli en piezas del tamaño de un bocado (Los niños pueden ayudar a quebrar los floretes de brócoli en piezas del tamaño de un bocado)
5. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande sobre fuego medio. Añada el ajo y la cebolla y revuelva hasta que se aromatice, unos 30 segundos
6. Añada el tofu a la sartén y cocine hasta que empiece a dorarse, unos 5 minutos
7. Añada el brócoli a la sartén y cocine hasta que se suavice, unos 5 minutos, un poco más si usted está utilizando brócoli congelado
8. Añada, poco a poco, la salsa de soya y sazone con la pimienta y las escamas de pimienta rojo al gusto
9. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete, y sirva la fritada sobre el arroz
10. Ponga un poco de salsa de soya si usted prefiere un platillo con más sabor

Opcional: Usted puede añadir algunas otras verduras tales como pimientos, zanahorias o champiñones a su fritada. También considere añadir nueces picadas tales como cacahuates o almendras para añadir algo de textura crujiente.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...