



Huesos, fuerza, salud

Fortalecer los huesos con la alimentación

Para muchos niños y adolescentes, mantenerse activos es una parte importante de su vida diaria. Queremos asegurarnos de que tengan la fuerza necesaria para seguir así. Por eso, la dietista del Servicio de Ortopedia y Medicina Deportiva de Cook Children's quiere informar y animar a que se consuman alimentos saludables que fortalezcan los huesos de su hijo y prevengan las lesiones. A continuación, le presentamos cinco nutrientes importantes que pueden ayudar a fortalecer los huesos de su hijo.

Calcio

El calcio es uno de los principales nutrientes que su cuerpo necesita para construir y mantener huesos fuertes, así como para llevar a cabo muchas funciones corporales importantes. Entre los ejemplos se incluyen los productos lácteos que contienen calcio, como la leche, el queso y el yogurt, así como el jugo de naranja fortificado, las alternativas lácteas fortificadas (leches de soja, arroz y almendras), los cereales fortificados, la soja, el brócoli y el tofu fortificado.

Vitamina D

Este es un nutriente que ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El cuerpo puede producir vitamina D a partir de la luz solar o esta puede obtenerse a través de algunas fuentes alimenticias. Los alimentos ricos en vitamina D incluyen el aceite de hígado de bacalao, la yema de huevo, el pez espada, el salmón, el atún, así como la leche y el yogurt fortificados. Muchos niños no ingieren suficiente vitamina D y podrían necesitar un suplemento. Asegúrese de consultar a su doctor o dietista para determinar si su hijo necesita suplementos.

Proteínas

Las proteínas son otro de los componentes principales de los huesos. Por lo tanto, es importante que su hijo consuma una cantidad suficiente de proteínas para fortalecer sus huesos. Asegúrese de que su hijo ingiera proteínas en al menos tres comidas al día. Entre los alimentos ricos en proteínas se incluyen la carne de res, el pollo, el pavo, los mariscos, los productos lácteos bajos en grasa (leche, queso y yogurt), las nueces, los frijoles, las semillas y los cereales integrales.

Potasio

El potasio ayuda al cuerpo a retener el calcio. Su hijo necesita de 4 a 5 porciones diarias de frutas y verduras ricas en potasio. Algunos ejemplos son las verduras de hoja verde oscuro, el kiwi, el plátano, el aguacate, las coles de Bruselas, las papas, el maíz, las espinacas, los tomates, las naranjas, las nueces, la granada, el melón cantalupo y el melón verde.

Sodio

El exceso de sodio disminuye los niveles de calcio en el organismo de su hijo. Limite los alimentos con alto contenido de sodio en la dieta de su hijo. Entre las fuentes alimenticias se incluyen la sal de mesa, la comida rápida, los alimentos enlatados (verduras, carnes y sopas), las carnes frías, las carnes curadas (tocino, salchichas, perros calientes y pepperoni), los cereales, los panes rápidos de hornear, el arroz o la pasta enlatada, los quesos, los condimentos y las comidas congeladas. Puede consultar la cantidad de sodio por porción en la etiqueta de información nutricional de cualquier alimento envasado.

Frankie Kindy, MS, RD, LD, es dietista registrada y cuenta con licencia del estado de Texas. Ella tiene entrenamiento avanzado en nutrición, así como experiencia en el entrenamiento personal de niños y adolescentes. Frankie se especializa en cuestiones nutricionales relacionadas con el deporte. Ella misma fue deportista durante su infancia y juventud, lo cual le permite brindar una mejor atención a cada deportista de manera individualizada, estableciendo metas y recomendaciones personalizadas.

Para programar una cita con nuestra dietista registrada y recibir recomendaciones nutricionales personalizadas para su pequeño deportista, por favor comuníquese con Ortopedia de Cook Children's al 682-885-4405.



Ubicaciones de Ortopedia y Medicina Deportiva:

750 Mid Cities Blvd., #100
Hurst, TX 76054

13340 Highland Hills Dr.
Fort Worth, TX 76008

801 Matlock Rd.
Mansfield, TX 76063

cookchildrens.org/sports-medicine