

Este folleto de TelAbility explicará la razón que el calcio es un mineral tan importante para los niños con necesidades especiales y listará algunas buenas fuentes dietéticas del calcio.

### ¿Porqué mi niño necesita el calcio?

- ✓ Ayuda hacer huesos y dientes fuertes
- ✓ Previene el osteoporosis más adelante en la vida
- ✓ Es necesario para el funcionamiento del corazón y los músculos
- ✓ Ciertas medicinas (por ejemplo los esteroides) pueden jalar el calcio de los huesos haciéndolos más débiles
- ✓ El calcio y la vitamina D trabajan como equipo. La vitamina D regula la cantidad del calcio en el cuerpo. Muchas medicinas anticonvulsivas, que se utilizan para controlar los ataques, pueden causar mala-absorción de la vitamina D lo cual puede afectar el nivel del calcio.
- ✓ Los niños que no caminan o que no ponen presión sobre sus piernas o brazos están a alto riesgo para la deficiencia del calcio. Esto puede causar que los huesos se ponen más porosos y pueden afectar el crecimiento. En casos severos, puede causar una condición que se llama la "osteopenia", la cual puede resultar en fracturas de los huesos.

### ¿Cuánto calcio mi niño necesita cada día?

Desde 1-3 años.....500 miligramos  
Desde 4-8 años.....800 miligramos  
Desde 9-18 años.....1300 miligramos

### ¿Qué hago si a mi niño no le gusta la leche o si no puede digerir bien los productos de leche?

A algunas personas les puede dar calambre al estómago o diarrea cuando comen muchos productos de leche. Otras pueden tener dificultad en digerir las proteínas de leche, aunque esto no es un problema común. La siguiente hoja le mostrará una lista de algunas buenas fuentes del calcio que no vienen de productos de leche. Hoy en día muchos productos están fortificados con el calcio, como los jugos, barras de cereal, waffles y cereal. También hay tabletas que el niño puede tomar antes de consumir productos de leche que ayuda con la absorción, para que no se siente incómodo.

### **Mi hija recibe su alimentación por sonda. ¿Cómo puedo asegurarme que esté recibiendo calcio suficiente?**

Casi todos los suplementos nutricionales hechos para los niños contienen el calcio. Las fórmulas como Pediasure, Kindercal o Peptamen Jr contienen aproximadamente 200-250 miligramos de calcio en cada lata de 8-onzas. Algo que es importante acordar es que algunos niños pueden tener una baja necesidad para las calorías (especialmente si no están moviéndose mucho). Esto puede significar que están recibiendo menos cantidad de fórmula y entonces no están recibiendo suficiente calcio para llenar sus necesidades diarias. Es importante preguntar al proveedor de salud, y si es necesario, darle al niño un suplemento de calcio.

### **Buenas Fuentes del Calcio en la Dieta**

Leche	8 onzas	300 miligramos
Yogur	1 taza	315 miligramos
Macarrones y Queso	½ taza	180 miligramos
Leche de Soya, fortificada con calcio	1 taza	250-300 miligramos
Jugo de Naranja (con calcio añadido)	1 taza	300 miligramos
Frijoles blancos, cocidos	1 taza	160 miligramos
Tortillas de maiz (tratado con cal)	3 tortillas	130 miligramos
Brócoli	1 taza	90 miligramos
Melaza negra (se puede añadir a comidas cocidas)	2 cucharadas	274 miligramos
Tofú (con calcio añadido)	2 onzas	125-380 miligramos

Para preguntas sobre el calcio en la dieta de su niño, contáctese con Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD a [sharonwallace@nc.rr.com](mailto:sharonwallace@nc.rr.com) o un nutricionista pediátrica.

Escrito por: Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD  
Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano, MA  
Última revisión: 12/29/02

#### **Referencias**

Ward E. **Healthy Food, Healthy Kids**. Avon MA, Adams Media Corp. 2002.  
Why Milk Matters Now (brochure). National Institute of Health/US Dept of Health and Human Services. 2001.  
Henderson R et al. *Bone-mineral density in children and adolescents who have spastic cerebral palsy*. Journal of Bone and Joint Surgery. 1995; 77-A(11);1671-1680.  
Duncan B et al. *Dietary Considerations in Osteopenia in Tube-fed, non-ambulatory children with cerebral palsy*. Clinical Pediatrics. 1999; 38: 133-137.