

# HUESOS FUERTES

PARA EL JOVEN ATLETA



SCOTTISH RITE  
FOR CHILDREN  
SPORTS MEDICINE

## ¿QUÉ CONSTRUYE LOS HUESOS FUERTES?

El calcio y la vitamina D son dos nutrientes esenciales que trabajan juntos y son críticos para fortalecer los huesos.

- **El calcio** juega un papel esencial en el desarrollo de los huesos.
- **La vitamina D** es un nutriente fundamental que permite al cuerpo utilizar el calcio.

El comer la cantidad adecuada de calcio y vitamina D diariamente es esencial. Esto es especialmente importante durante los años de la adolescencia debido a que los huesos están creciendo a un ritmo rápido.

## RECOMENDACIONES DIARIAS PARA EL DESARROLLO DE LOS HUESOS

Edad en años	Calcio	Vitamina D
4 – 8	1,000 mg / día	600 IU / día
9 – 13	1,300 mg / día	
14 – 18	1,300 mg / día	



## CALCIO

### ¿Cuáles son las fuentes de alimentos de calcio?

#### Fuentes lácteas

- Leche
- Yogur
- Yogur griego
- Queso
- Requesón

#### Fuentes no lácteas

- Salmón enlatado
- Bebidas (jugo de naranja, leche de almendras) o tofu fortificados con calcio
- Brócoli y verduras de hojas verdes (col rizada, repollo chino, berzas)
- Semillas de chía y de sésamo
- Almendras
- Frijoles blancos
- Higos

### Ideas para comer y beber más calcio:

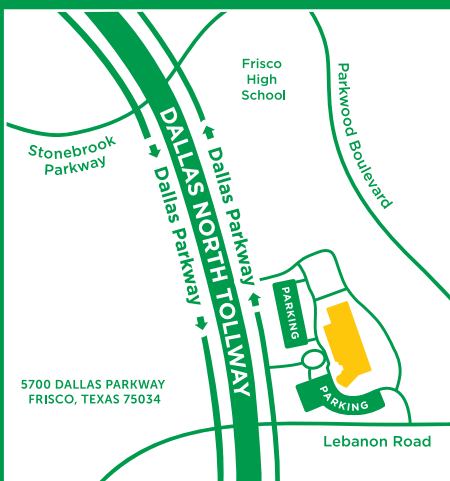
- Haga avena con leche o un sustituto de leche enriquecida con calcio
- Haga un licuado de frutas con leche o yogurt
- Añada queso a los huevos y sándwiches
- Tome un vaso de leche o leche con chocolate en las comidas o como una merienda después de la práctica
- Empaque queso en tiras para las meriendas
- Incluya un yogur "parfait" para el desayuno o como una merienda después de la cena
- Añada brócoli al vapor a una papa horneada, queso rallado y/o yogurt sencillo
- Añada verduras de hojas verdes cocidas ricas en calcio (repollo chino, col rizado o berzas) a las comidas
- Meriende con frijoles de soja cocidos o higos secos o incluso añádalos sobre las ensaladas
- Haga un licuado en el desayuno con una bebida fortificada con calcio e incluya frutas y verduras
- Añada las semillas de chía a la avena, al yogur, a los licuados y en las ensaladas

El "Center for Excellence in Sports Medicine" en "Scottish Rite for Children" es una práctica integral especializada en el tratamiento de lesiones relacionadas con deportes y condiciones en atletas jóvenes y en crecimiento. Los médicos de "Sports Medicine", cirujanos ortopédicos pediátricos, terapeutas físicos, entrenadores de atletismo, psicólogos y otros, trabajan en conjunto con los atletas, padres y entrenadores para desarrollar el mejor plan de juego para la recuperación.



Para conocer más acerca de nuestros servicios, suscríbese a nuestro boletín de noticias electrónico.

¡Conéctese con nosotros!



## VITAMINA D

### ¿Cuáles son las fuentes de alimentos de vitamina D?

- Yemas de huevo
- Salmón
- Atún
- Camarón

#### Alimentos enriquecidos tales como:

- Sustitutos de leche
- Jugo de naranja
- Yogur
- Cereal listo para comer

### Ideas para comer más vitamina D:

- Incluya huevos enteros en el desayuno, mezcle en las ensaladas o coma huevos cocidos duros como merienda
- Tome leche fortificada con vitamina D o sustituto de leche
- Incluya jugo de naranja fortificado con vitamina D con el desayuno o en un licuado
- Incluya salmón o atún a la plancha con acompañamiento, esparcidos sobre una abundante ensalada o hacerlos en un emparedado



## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE HUESOS DÉBILES?

La adolescencia es un tiempo importante que establece las bases para la formación de huesos fuertes.

Aquellos en un mayor riesgo de lesiones de hueso y huesos débiles incluyen:

- Los atletas que no están cumpliendo con el consumo de sus calorías diarias y las necesidades de nutrientes para el desarrollo del hueso, debido a:
  - las necesidades de calorías altas relacionadas con la frecuencia y duración del entrenamiento y la competencia
  - alergia a los alimentos, la intolerancia o al desagrado de los productos lácteos
  - los hábitos alimenticios melindrosos que eliminan los vegetales verdes, semillas y otros alimentos ricos en calcio mencionados anteriormente
- Las mujeres atletas que participan en deportes de resistencia o de alta intensidad con ciclos menstruales irregulares
- Los atletas en deportes de interior con exposición limitada al sol

Esos atletas que experimentan lesiones de estrés óseas pudieran necesitar aún más calcio y vitamina D. Si tiene preocupaciones, consulte con su médico y dietista deportivo registrado.