

Chef Solus - ¡Mantenga esos huesos creciendo fuertes con calcio y vitamina D!

El calcio es muy importante para los huesos crecer y para dientes saludables. Para mantener a los niños saludables ellos necesitan 1-3 raciones de leche o alimentos ricos en calcio.

Ideas para alimentos ricos en calcio para cada comida:

Desayuno:

- * Échele leche baja en grasa o descremada a su cereal favorito.
- * Tómese una taza de yogur bajo en grasa o descremado
- * Tómese un vaso de jugo de naranja con calcio agregado
- * Échele leche baja en grasa o descremada en vez de agua a la avena o al cereal caliente

Almuerzo:

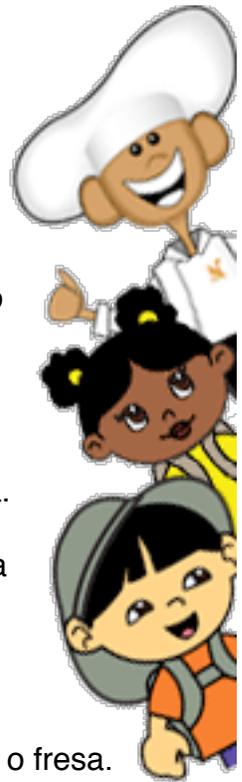
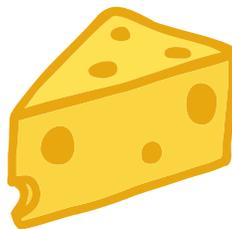
- * Póngale queso bajo en grasa o descremado a un sándwich.
- * Tómese un vaso de leche baja en grasa o descremada en vez de soda.
- * Coma pizza o macarrones con queso.
- * Agréguele leche baja en grasa o descremada en vez de agua a la sopa de tomate.

Merienda:

- * Haga un batido con fruta, hielo, y leche baja en grasa o descremada.
- * Pruebe leche baja en grasa o descremada en sabores como chocolate o fresa.
- * Coma yogur congelado bajo en grasa o descremado.
- * Coma pudín hecho con leche baja en grasa o descremada.
- * Moje frutas y vegetales en yogur.
- * Pruebe queso en hilo bajo en grasa o descremado.

Cena:

- * Haga una ensalada con vegetales de hojas verde oscuras.
- * Sirva brócoli o frijoles secos cocinados como acompañamiento.
- * Póngales queso rallado bajo en grasa a las ensaladas, sopas y cocidos.
- * Écheles tofu con calcio agregado a los platos salteados u otros.



Visite es.ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

