

Children's Health Minute

September 2006

"Huesos Fuertes, Niñas Sanas"

Dr. Sánchez: Hola, soy el Dr. Eduardo Sánchez con el Minuto de la Salud Infantil -- conectando a familias con el seguro médico CHIP y Medicaid para Niños.

Todos sabemos que el calcio es necesario para formar huesos fuertes y sanos. Pero, ¿sabía usted que el 86% de las jóvenes adolescentes no reciben la cantidad necesaria de calcio?

Entre los 12 y los 19 años, una joven desarrolla el 50% de sus huesos. El beber y comer alimentos con calcio durante esta etapa es importante para ayudar a almacenar esta sustancia por el resto de la vida.

La leche baja en grasas y muchas de nuestras comidas son excelentes fuentes de calcio. Consuma alimentos con calcio añadido.

Announcer: Por \$50 o menos cada seis meses, puede obtener un seguro para todos sus hijos. Llame gratis al 1-877-543-7669.