

BUILD STRONG BONES WITH DAIRY PRODUCTS

Did You Know?

Dairy products
provide four
important
nutrients for
bone health



Calcium

Calcium helps **build and maintain strong bones and teeth**. Dairy products have the highest concentration per serving of **absorbable calcium**.



Phosphorous

Phosphorus works with calcium to help **build and strengthen bones**. It also assists in the **growth, maintenance and repair of tissues**.

Vitamin D

Vitamin D helps **promote the absorption of calcium** and enhances **bone mineralization**.

Protein

Protein is an **important component of every cell in the body**. It **builds and repairs** muscle tissue. It's also good for your bones!

Children's Diets Need to Support Proper Growth & Development

Growing bodies require vital nutrients to develop strong bones and muscles. Milk is a good source of **thirteen essential nutrients** such as calcium, phosphorous, vitamin D, and protein. The human body can't make essential nutrients in sufficient amounts, so we **need to get them through our diet**. Including dairy as part of a healthy diet ensures kids and teens are getting the nutrition they need, while also offering variety and great taste.



Created by Dairy Council of Nevada

OBTÉN HUESOS FUERTES CON PRODUCTOS LÁCTEOS

¿Sabías Qué?

Los productos
lácteos aportan
cuatro
nutrientes
importantes
para la salud
ósea



Calcio

El calcio ayuda a **formar y mantener huesos y dientes fuertes**. Los productos lácteos tienen la mayor concentración por porción de **calcio absorbible**.



Fósforo

El fósforo trabaja con el calcio para ayudar a **construir y fortalecer los huesos**. También ayuda en el **crecimiento, mantenimiento y reparación** de los tejidos.

Vitamina D

La vitamina D ayuda a **promover la absorción de calcio** y mejora la **mineralización ósea**.

Proteína

La proteína es un **componente importante de cada célula del cuerpo**. **Construye y repara** el tejido muscular. ¡También es bueno para tus huesos!

La Dieta de los Niños debe Favorecer un Crecimiento y el Desarrollo Adecuado.

Los cuerpos en crecimiento necesitan **nutrientes vitales** para desarrollar huesos y músculos fuertes. La leche es una buena fuente de **trece nutrientes esenciales** como calcio, fósforo, vitamina D y proteína. El cuerpo humano no puede producir nutrientes esenciales en cantidades suficientes, por lo que **debemos obtenerlos a través de nuestra dieta**. Incluir lácteos como parte de una dieta saludable garantiza que los niños y adolescentes obtengan la nutrición que necesitan, al mismo tiempo que ofrece variedad y excelente sabor.



Creado por Dairy Council of Nevada