



Strong Skeleton Esqueleto Fuerte

...the leg bone's connected to the knee bone...
...el hueso de la pierna conectado al hueso de la rodilla...

Your skeleton supports the muscles that get you moving. It protects your organs if you fall. It even stores up nutrients you might need later in life.

El esqueleto sustenta a los músculos que hacen posible los movimientos y que puedes moverte. Protegen a tus órganos si te caes. Incluso, almacenan nutrientes que podrías necesitar en la vida, más adelante.

Did you know:

- There are 206 bones in the adult skeleton.
- The strongest bone is your femur (the thigh bone).
- Your skull is made up of multiple bones.

Sabías que:

- Hay 206 huesos en el esqueleto de un adulto.
- El hueso más fuerte es el fémur (hueso del muslo).
- El cráneo está compuesto de múltiples huesos.



Credit: NuBeginnings

**So how can you keep your bones healthy?
Entonces, ¿cómo se pueden mantener sanos los huesos?**

Consider the following:

- Pump some iron! Lifting weights or doing other weight-bearing exercises build strong bones.
- Eat your natural sources of vitamins (fruits and vegetables)! Vitamin D, Magnesium, and Calcium are critical to bone health. Vitamin D supplements are essential if you don't get it from other sources.
- Don't Smoke! Smoking and drinking alcohol are linked to difficulties absorbing Calcium.

Considera lo siguiente:

- ¡Bombea un poco de hierro! Levantar pesas y realizar otros ejercicios con pesas fortalece los huesos.
- ¡Comer fuentes naturales de vitaminas (frutas y verduras)! La vitamina D, el Magnesio y el Calcio son críticos para la salud ósea. Los suplementos de vitamina D son esenciales si no se obtiene de otras fuentes.
- ¡No fume! El tabaquismo y el consumo de alcohol están relacionados con dificultades para absorber el calcio.