

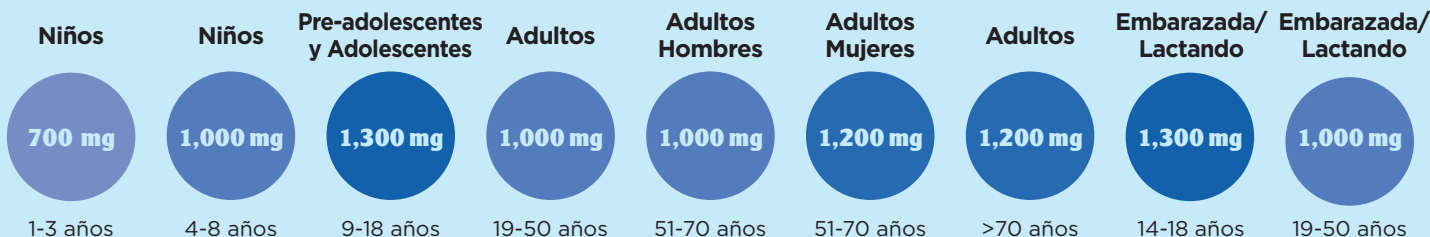
EL CALCIO

¿DA LA TALLA?

EL PAPEL DEL CALCIO

El calcio tiene muchas funciones importantes - desde el correcto desarrollo y mantenimiento de los huesos y dientes hasta el buen funcionamiento de los nervios y músculos, incluyendo el corazón.

¿CUÁNTO CALCIO NECESITO CADA DÍA?



Fuente: Instituto de Medicina, 2010

FUENTES DE CALCIO

Los productos lácteos son la principal fuente alimenticia de calcio en la dieta de los estadounidenses, y es asequible y fácil de conseguir. Otros alimentos también contienen calcio. **Elija 3 porciones de productos lácteos al día** - además de fuentes no lácteos adicionales - para cumplir con las recomendaciones diarias para el calcio.

PRODUCTOS LÁCTEOS



LECHE

blanca, 1%, baja en grasa, 8oz.....**290 mg**
 blanca, descremada, 8 oz.....**306 mg**
 chocolate, baja en grasa, 8 oz.....**288 mg**



YOGUR

simple, baja en grasa, 8 oz.....**415 mg**
 simple, de leche descremada, 8 oz..**452 mg**
 griega, simple, descremada, 8 oz...**249 mg**



QUESO

parmesano, rallado, 1 cucharada....**55 mg**
 mozzarella, suizo, provolone, 1 oz.....**204-224 mg**
 requesón, 1 taza.....**138 mg**

CONSIDERACIONES

- ❑ Para la absorción máxima distribuya su consumo de calcio durante el curso del día, e incluya alimentos ricos en calcio en las comidas y la merienda.
- ❑ Consumir calcio de los alimentos es lo ideal. La Academia de Nutrición y Dietética, los Institutos Nacionales de Salud y la Academia Americana de Pediatría consideran que las personas deberían tratar de satisfacer sus necesidades de nutrientes a través de los alimentos en primer lugar.
- ❑ La vitamina D es esencial para la correcta absorción del calcio. Las fuentes de vitamina D incluyen huevos, salmón, champiñones y leche fortificada, además de la exposición responsable al sol.

PRODUCTOS NO LÁCTEOS



BRÓCOLI

cocinado, sin sal, 1 taza.....**62 mg**



ALMENDRAS

24 (1 oz).....**75 mg**



VERDURAS DE HOJA VERDE

col rizada, espinacas, col silvestre, 1 taza...**179-357 mg**



PESCADO

sardinas enlatadas con hueso, 3oz.....**325 mg**
 salmón, enlatado con hueso, 3 oz.....**181 mg**



FRIJOLES

blancos, rojos, pintos, negros, 1 taza.....**74-191 mg**



TOFU

firme, preparado con sulfato de calcio y cloruro de magnesio, ¼ de bloque.....**163 mg**



MELAZA

"blackstrap" (residual), 1 cucharada.....**172 mg**

Fuente: Banco de datos nacional de nutrientes del USDA para referencia de normas

CONSEJOS PARA OBTENER MÁS CALCIO

- ✓ Al preparar avena use leche baja en grasa o descremada en lugar de agua
- ✓ Para el desayuno tome un licuado con leche o yogur y su fruta favorita
- ✓ Disfrute de un café con leche con leche baja en grasa
- ✓ Tome la merienda de yogur bajo en grasa o descremado con fruta
- ✓ Agregue un vaso de leche con sus comidas
- ✓ Espolvoree queso rallado bajo en grasa o sin grasa, en sus papas, verduras o ensalada