

Calcio – ¡Es bueno para su corazón!

¿CUÁNTO NECESITA?

Grupo por edades	Consumo adecuado (mg)	# de tazas al día
Niños de 1-3	500 mg/day	1½
Niños de 4-8	800 mg/day	2
Niños de 9-18	1300 mg/day	3
Adultos de 19-50	1000 mg/day	3
Adultos de 50 +	1200 mg/day	3

¿Qué tiene que ver el calcio con su corazón?

- Ayuda a controlar la presión arterial
- Ayuda con la contracciones musculares y nerviosas
- Ayuda con la coagulación sanguínea
- Ayuda a mantener fuertes los dientes y huesos

¿Qué cuenta como una porción de una taza?

- 1 taza de leche (descremada, baja en grasa)
- 1 taza de yogurt (bajo en grasa, sin grasa)
- ½ taza de leche evaporada(descremada)
- 1/3 taza de queso rayado bajo en grasa
- 2 tazas de requesón bajo en grasa

Fuentes Alimenticias del Calcio

GRUPO DE LA LECHE	CALCIO	GRUPO DE VEGETALES	CALCIO
Leche bajo en grasa	306 mg	Repollo de hoja verde, 1 taza cocinado	357 mg
1% leche, 1 taza	290 mg	Espinacas, 1 taza cocinada	243 mg
2% leche, 1 taza	285 mg	Nabos, 1 taza cocinada	249 mg
Chocolate de leche(bajo en grasa 1%) 1 taza	288 mg	Col rizada, 1 taza cocida	179 mg
Leche evaporada (descremada) 1/2 taza	371 mg	Okra ,1 taza cocinada	177 mg
Leche sin lactosa (descremada) 1 taza	306 mg	Brócoli 1 taza cocinado	95 mg
Queso cheddar, 1 ½ oz	307 mg		
Queso cheddar (bajo en grasa) 1/3 de taza rayado	155 mg	GRUPO DE LAS FRUTAS	CALCIO
Queso mozzarella (semidescremado) 1 ½ oz	333 mg	Jugo de naranja con calcio fortificado 8oz	300 mg
Requesón de grasa reducida (1%) 2 tazas	304 mg	Higos, 4 secos	124 mg
Yogur regular sin grasa, 1 taza	488 mg		
Yogur con sabores de frutas descremado 1 taza	372 mg	GRUPO DE LOS GRANOS	CALCIO
		Avena Instantánea, paquetes de 3 oz	100 mg
		Avena Instantánea, paquete de 3 oz preparada con 2/3 de leche descremada	305 mg
GRUPO DE PRODUCTOS NO LACTEOS	CALCIO	OTROS ALIMENTOS	CALCIO
Leche de soya regular(fortificada) 1 taza	326 mg	Café Latte (preparado con leche descremada Y sin agregarle jarabe) 16 oz	450 mg
Leche de arroz (Fortificado) 1taza	300 mg	Postre de chocolate (preparado con leche Descremada) 1 taza	307 mg
Queso de soya ¾ oz	200 mg	Postre de Arroz con leche (preparado con leche descremada) ¾	200 mg
Yogur de soya, 1 taza	309 mg	Sopa de Almeja (preparada con leche baja en grasa) 1 taza	184 mg
GRUPO DE LAS CARNES Y DE LOS GRANOS	CALCIO		
Salmón enlatado con huesos, 3 oz	184 mg	Sugerencias Saludables: En las etiquetas con información Nutricional, busque por los alimentos que tengan 30% o más de valor diario (DV) de calcio por porciones.	
Sardinas enlatadas, 3 oz	325 mg		
Frijoles ojo negro, 1 taza cocida	210 mg		
Frijoles norteños, 1 taza cocidos	158 mg		
Granos de soya, 1 taza cocidos	184 mg		
Tofu, 3oz	111 mg		
Almendras, ¼ taza en crudo	88 mg		
Tahini, pasta de ajonjolí, 2 cdtas	136 mg		
Semillas de ajonjolí, 1 oz	273 mg		