



CALCIO...

¡Huesos fuertes y saludables
para toda la vida!

Además de beneficiar a los huesos, el calcio:

- Fortalece los huesos y los dientes
- Ayuda a que los músculos se contraigan
- Ayuda a que la sangre coagule

Fuentes ideales:

Leche

Yogur

Queso

Leche de soja enriquecida con calcio

Sardinas, con espinas

Tofu fortificado con calcio

Salmón enlatado, con espinas

Hojas de repollo verde

Fuentes buenas:

Frijoles de ojo negro

Espinaca

Jugo de naranja fortificado con calcio

Brócoli

Cereales de WIC fortificados con calcio

Hojas de nabo

Fuentes aceptables:

Almendras

Frijoles blancos

Garbanzos

Helado o yogur helado

Col rizada

Quimbombó

Frijoles de soja

Pan fortificado con calcio

Maneras sabrosas de consumir calcio:

- Ponga yogur en lugar de mayonesa en sus sándwiches de atún, pollo o ensalada de huevo.
- Añada leche en lugar de agua a sus cereales calientes, sopas, guisos y cazuelas.
- Prepare batidos deliciosos en una licuadora con 1 taza de leche o yogur, frutas frescas o congeladas y cubitos de hielo.
- Aliñe sus ensaladas o verduras cocidas con queso Colby, Monterey Jack, Mozzarella o Muenster.
- Al desayunar, agregue espinaca a los huevos revueltos.
- Mezcle arroz integral con garbanzos y col rizada salteada.
- Agregue hojas de nabo o col rizada a sus cazuelas, sopas o guisos.

**Los adultos y niños mayores de dos años deben escoger productos lácteos descremados o de bajo contenido graso.*