



calcio

La clave para huesos saludables

tamaño porción y alimento contenido calcio (mg)

1 taza	Yogur simple, sin grasa	450
1 taza	Yogur con fruta (poca grasa o sin grasa)	315
8 onzas	Leche (descremada, poca grasa, o entera)	300
1 onza	Requesón	204
1/2 taza	Macarrones con queso	180
1 onza	Frijoles/porotos blancos hervidos	161
1/2 taza	Espinaca	122
1/2 taza	Nabo verde congelado	125
1 taza	Brócolis, hervidos o frescos	90
1 onza	Almendras secas tostadas	80
1 rebanada	de pan blanco o integral	30
1/2 taza	Queso de soja con calcio	260
10	Higos secos	269
3 onzas	Sardinas (enlatadas con espinas)	272

Fuente: Instituto Nacional de la Salud

edad calcio necesario por día (mg)

1-3 años	500
4-8 años	800
9-18 años	1,300
19-50 años	1,000
51+ años	1,200

Fuente: Academia Nacional de las Ciencias



Los Institutos Nacionales de Salud reconocen los alimentos lácteos como "fuente preferida de calcio" y las Pautas Dietéticas de 2005 de los Estados Unidos para Americanos recomiendan 3 porciones de alimentos lácteos por día!

