

Consuma alimentos ricos en calcio



Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio.

Los derivados de la leche son la mejor fuente de calcio para el desarrollo y mantenimiento de los huesos.

Los adolescentes y adultos deben consumir 3 tazas* y los niños (de 2 a ocho años) 2 tazas de leche descremada o semi-descremada, o los productos equivalentes de la leche (yogurt y queso) todos los días.

Porciones indicativas para la leche, yogurt y queso:

- 1 taza de leche
- 1 1/2 a 2 onzas de queso
- 1 taza de yogurt

Fuentes lácteas de calcio:

- leche
- quesos duros
- yogurt
- queso cottage
- helado, helado descremado
- pudín, flan

Fuentes no-lácteas de calcio:

- jugo de naranja enriquecido con calcio
- tofu (con sulfato de calcio)
- sardinas y salmón enlatado (con hueso)
- brócoli
- hojas verdes (nabo y remolacha) okra
- frijoles secos cocidos

Incluya más productos lácteos en su dieta.

- Use leche cuando prepare sopas caseras o enlatadas de tomate, mariscos u hongos.
- Prepare cereales calientes y chocolate caliente con leche en lugar de agua.
- Agregue leche en polvo descremada a las recetas de pasteles de carne, bebidas con leche, sopas cremas y pudines.



****La recomendación de 3 tazas de leche diarias se basa en una dieta de 2,000 calorías. Consulte www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.***



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu