

AQUÍ ESTA UN MENÚ CON ALIMENTOS RICOS EN CALCIO PARA UN DIA (*)

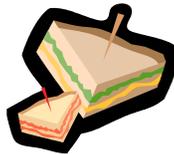


Desayuno

- *avena instantánea fortificada
- jugo de naranja
- *leche

Almuerzo

- *sándwich de queso
- *sopa de tomate
- fruta
- *leche baja en grasa



Cena

- *croqueta de salmón
- *brócoli
- ensalada
- galletas de crema de cacahuete
- *leche

Merienda

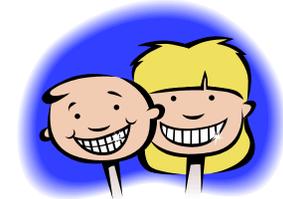
- *cubitos de queso
- fruta

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH
275 EAST MAIN STREET
FRANKFORT, KY 40621
AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER M/F/H
The USDA is an equal opportunity provider and employer.
Printed with State Funds
7.6L 6/05 PAM – DHS 100S



CALCIO

Todos necesitamos calcio para la coagulación de la sangre, el ritmo de corazón y para la función adecuada de los nervios y músculos. Los bebés, niños y adolescentes también necesitan calcio para formar huesos y dientes saludables.



ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

FUENTES MEJORES

leche
queso
yogur (regular y
bajo en grasa)

FUENTES BUENAS

frijoles secos guisantes
helado leche helada
brócoli espinaca
avena instantánea
(fortificada con calcio)

EQUIVALENTES DE LECHE

1 taza de leche equivale a:



1 taza de yogur



1½ tazas de helado

1 onza de queso



3 onzas de salmón enlatado

ALIMENTOS COMBINADOS

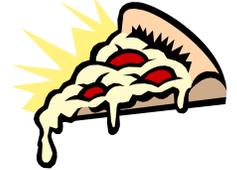
Estos alimentos contienen menos calcio, pero pueden contribuir al consumo total de calcio.



papa al horno con salsa de queso y frijoles



taco, 1 pequeño



pizza de queso, 1 corte



ensalada de taco, 1

¿CUANTO CALCIO NECESITAS DIARIO?

EDAD	CANTIDAD DE PORCIONES DEL GRUPO DE LECHE
Niños 1 – 2	3 porciones (tamaño de porción es ¼ a ½ de la porción de adultos)
Niños 4 – 8	3 porciones (½ taza)
Niños 9 – 18	4 porciones
Adultos 19 – 50	3 porciones
Adultos 50+	4 porciones
Embarazada o Amamantando	4 porciones

Referencia: Dietary Reference Intakes (adequate Intakes or AI's) 8-97, National Academy of Sciences

Los infantes reciben calcio de leche materna o formula.