

# ¡Consuma Calcio! Es bueno para el cuerpo.

El calcio se encuentra en muchos alimentos diferentes. El calcio ayuda a mantener el cuerpo saludable en muchas maneras diferentes.

## ¿Porqué necesitamos calcio?

- Ayuda a formar huesos y dientes fuertes.
- Ayuda a los músculos a funcionar mejor.
- Puede ayudar a prevenir enfermedades de las encías.
- Puede reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis.
- Puede reducir el riesgo de desarrollar presión alta.
- Puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- Puede reducir el riesgo de intoxicación a causa del plomo en los niños.



## ¿Dónde se encuentra el calcio?

El calcio se encuentra en productos lácteos como :

- Queso
- Yogur
- Leche
- Macarrones con queso



También el calcio se encuentra en otros alimentos como:

- Salmón o sardinas enlatadas con huesos
- Hojas de col “collard greens,” brócoli y otros vegetales de hojas verdes oscuras.



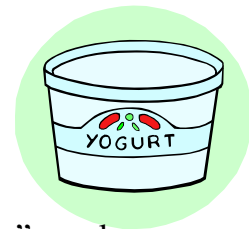
A algunos alimentos se les agregan calcio como:

- El jugo de naranja con calcio
- La leche de soya enriquecida con calcio
- Cereales y pan que digan que son buenas fuentes de calcio, “good source of calcium.”

Revise las etiquetas que digan “excellent” o “good source of calcium.”  
Revise las etiquetas que digan “calcium-fortified” o “calcium-enriched.”

## Agregue o incluya calcio a sus comidas.

- Prepare la avena con leche.
- Agregue leche a la natilla/crema “pudding” y sopas en lugar de agua.
- Consuma vegetales ricos en calcio como brócoli, hojas de col, “collard greens” y col rizada/berzas “kale”.
- Consuma sándwiches de queso bajo en grasa a la plancha.
- Agregue quesos bajos en grasa a sus vegetales favoritos.
- Cubra su fruta con yogur sin sabor “plain” bajo en grasa.
- Agregue jugo fortificado con calcio a su ensalada de fruta.
- Beba un vaso de leche baja en grasa con sus comidas.



**¡Consuma por lo menos 3 porciones de alimentos ricos en calcio todos los días!**