

# ¡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.



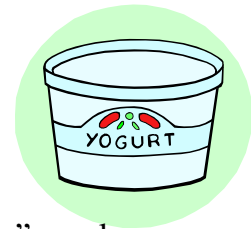
A algunos alimentos se les agregan calcio como:

- 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!**

5/11/09



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.  
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station