



El Calcio (Calcium)

El Calcio es uno de los minerales más importantes en el cuerpo. Es importante para mantener los huesos y dientes fuertes. A medida que envejecemos, el cuerpo necesita más calcio.

Los alimentos con mayor contenido de calcio son: la leche, el queso y el yogur.

El pescado enlatado (con huesos), los productos de soya enriquecidos con calcio, las legumbres y las nueces contienen pequeñas cantidades de calcio.

Trate de comer cuatro porciones de alimentos ricos en calcio todos los días (1200 a 1300mg)

Una porción equivale a 300mg de calcio

Productos lácteos o alternativas de productos lácteos como fuentes de calcio: (Dairy or dairy alternative sources of calcium)

- 1 taza de leche de vaca o de cabra o leche cortada
- 1 taza de leche de soja con calcio añadido
- ¾ taza de leche de oveja
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 taza de natilla
- 2 tajadas o 50 gr. de queso
- 2 tazas de queso fresco (1 a 2% de grasa)
- 35 de queso halloumi
- Un pote de yogur o labne (queso-yogur)(200gr.)

Las Fuentes de calcio no lácteas: (Non-dairy sources of calcium)

- Una lata pequeña de sardinas o salmón (con huesos)
- 20gr. de pescado seco (esperinque)
- 100gr de tofu
- 300gr. de tempeh (producto de soja)
- 2 tazas de frijoles de soja
- 3 tazas de garbanzos, frijoles pintos, o frijoles blancos
- ¾ de taza de almendras
- 5 cucharadas de tahini
- 2 tazas de repollo chino (cocido), bok choy (cocido), espinaca (cocida)
- 3 tazas de acelga (cocida)
- 3 tazas de okra (cocida)
- 6 tazas de brócoli (cocido)