

# 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](http://www.mypyramid.gov) para recomendaciones nutricionales personalizadas.*



**University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating**  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.