Alimentos Ricos En Calcio

Necesita tres porciones diarias de alimentos ricos en calcio. Todos los alimentos lácteos son ricos en calcio.

Si no puede beber leche o comer yogur, trate de comer 5 onzas de queso todos los días. Si no le gustan los quesos y otros alimentos lácteos, o no puede digerirlos, escoja 3 porciones de alimentos no lácteos con mucho calcio. Es posible que también necesite más vitamina D.

Leche y alimentos lácteos

Cada porción de alimentos lácteos tiene tanto calcio como 1 taza de leche.

- 8 oz. de yogur, suero de leche (buttermilk) o leche cultivada
- 1 taza de budín o natilla
- 1½ taza de yogur congelado o de helado
- 1½ oz. de queso o 2 oz. de queso procesado
- 2½ tazas de requesón

También puede escoger estos alimentos no lácteos ricos en calcio. Cada porción tiene aproximadamente tanto calcio como 1 taza de leche. Lo mejor es comer bastantes alimentos diferentes con mucho calcio todos los días.

- Cereal reforzado con calcio (1 porción)
- 8 oz. de tofú o de tempeh con sulfato de calcio (un alimento de WIC)
- 8 oz. de leche reforzada de soya o de arroz (un alimento de WIC)
- 1 taza de jugo de naranja reforzado (un alimento de WIC)
- 3 oz. de sardinas con huesos
- 5 oz. de salmón con huesos (un alimento de WIC)
- 2 cucharadas de melaza negra (blackstrap molasses)
- 1½ tazas de espinaca y de hojas de nabo
- 10 higos secos
- ¾ taza de col rizada
- 3 tazas de quingombó (okra)
- 3¼ tazas de hojas de mostaza, berza o brócoli
- 7 tortillas medianas de maíz hechas con cal o carbonato de calcio
- 3 tazas de frijoles o chícharos horneados (un alimento de WIC)
- 4 oz. de almendras
- 2 tazas de col china (bok choy)