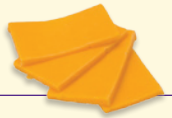


CALCIO

Necesitamos calcio para:

- tener huesos y dientes fuertes
- que trabajen los músculos
- que la sangre se coagule

¿Cómo obtenemos suficiente calcio?

- Comiendo todos los días de 3 a 4 porciones de estos alimentos ricos en calcio.

El calcio de cada porción indicada abajo es el mismo que el calcio de una porción de leche.

		TAMAÑO DE LAS PORCIONES		
	ALIMENTO	**1 a 3 años de edad**	**4 a 5 años de edad**	**Mujeres**
PRODUCTOS DE LA LECHE	Leche	½ taza	¾ taza	1 taza
	Yogur	½ taza	¾ taza	1 taza
	Queso	¾ onza	1 onza	1½ onzas
	Helados y helados de yogur	¾ taza	1 taza	1½ tazas
	Requesón	1¼ tazas	1¾ tazas	2½ tazas
PRODUCTOS QUE NO DERIVAN DE LA LECHE	Leche de soya o de arroz reforzada con calcio	½ taza	¾ taza	1 taza
	Jugo reforzado con calcio	½ taza	¾ taza	1 taza
	Sardinas con espinas	1½ onzas	2¼ onzas	3 onzas
	Salmón enlatado con espinas	2½ onzas	3¾ onzas	5 onzas
	Col rizada	¼ taza	½ taza	¾ taza
	Espinaca	½ taza	¾ taza	1¼ tazas
	Hojas de nabos	¾ taza	1 taza	1½ tazas
	Frijoles y chícharos	1 taza	2 tazas	3 tazas
	Hojas de mostaza, brócoli, col berza	1½ tazas	2¼ tazas	3¼ tazas

Buenas combinaciones de alimentos

- Brócoli con queso derretido
- Salmón enlatado (con espinas) y hojas de espinaca o ensalada de espinaca

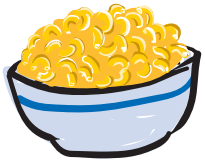
¿Qué hago si la leche me revuelve el estómago?

- Puede probar productos lácteos sin lactosa o con bajo contenido de lactosa, y alimentos con calcio que no sean derivados de la leche.
- WIC le ofrece leche con bajo contenido de lactosa.
- Pida a su experto en nutrición de WIC que le dé más información sobre cómo obtener suficiente calcio.

Pruebe esta receta de **macarrones con queso**:

- 1 paquete de 8 onzas de macarrones "elbow"
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 1½ tazas de leche
- 4 onzas (1 taza) de queso cheddar suave rallado
- ½ cucharadita de sal o menos
- ⅛ cucharadita de pimienta molida

Receta:



1. Cocine los macarrones siguiendo las instrucciones del paquete y escúrralos.
2. Mientras los macarrones se están cociendo, haga la salsa de queso:
   - Derrita la mantequilla en una olla grande, a fuego medio.
   - Añada la harina y revuelva hasta que esté bien mezclado.
   - Añada lentamente la leche y revuelva hasta que la salsa espese y no tenga grumos.
   - Reduzca la llama y añada el queso, la sal y la pimienta, revolviendo.
   - Retire la olla del fuego y siga revolviendo hasta que la mezcla esté suave y bien unida.
3. Mezcle los macarrones y la salsa de queso. 4 a 5 porciones.

Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
1-800-852-5770 #920073 Rev 10/14