

sirva alimentos ricos en calcio

¿qué comidas tienen calcio?



Los lácteos son la mejor fuente de calcio:

- Leche
- Yogur
- Queso Cottage
- Queso

¿cuánta leche

deberíamos beber?

- Los niños (entre 2 y 8 años) necesitan 16 onzas (2 tazas) de leche por día.
- Los padres necesitan 24 onzas (3 tazas) de leche por día.

Sirva leche en las comidas.

¡Es una forma sencilla de obtener calcio!

hijo

desayuno

4 onzas de leche con el cereal

almuerzo

6 onzas en la taza de leche

cena

6 onzas en la taza de leche

mamá y papá

desayuno

4 onzas de leche con el cereal

almuerzo

10 onzas en el vaso de leche

cena

10 onzas en el vaso de leche

Sea un buen modelo para su hijo: beban juntos leche en las comidas.

Basado en MyPlate.gov

¿puedo saborizar mi leche?

Sí, puede saborizar la leche con chocolate, fresa u otros sabores. Estos jarabes agregan calorías extra - 2 cucharadas de jarabe de chocolate tienen 35 calorías. **Agregue sólo ocasionalmente un poco de sabor a su leche.**

información básica sobre el calcio

El calcio es necesario para tener huesos y dientes sanos, y para el funcionamiento correcto del corazón, los músculos y los nervios.

- Hasta el 90 por ciento de la masa ósea se desarrolla hasta los 18 años en las niñas y los 20 años en los niños. Es importante recibir suficiente calcio durante los primeros 20 años de vida para tener huesos fuertes y densos.

© Nutrition Matters, Inc.

midas
de su familia:

de calcio
100 mg de calcio
de calcio
Jar - 300 mg de calcio
de calcio
140 mg de calcio
con calcio -
10
180 a 500 mg de calcio
calcio -

s - 140 mg de calcio

- 120 mg de calcio

0 mg de calcio

Nutrition Facts

Serving Size 8 ounces (1/2 cup)
Amount Per Serving 1

Amount Per Serving		% Daily Value
Total Fat	1g	2%
Total Water	8oz	100%
Total Fat	0g	0%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	10mg	2%
Total Carbohydrate	10g	20%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	1g	2%
Protein	8g	16%

DV del calcio:

0.

del calcio:

0.

calcio necesitamos?

calcio por día
e calcio por día
de calcio por día

das y amamantando)
de calcio por día
de calcio por día

adables nzan en casa

genera de nutrición
su médico de alimentos

K0099