

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
- lar - 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 % Daily Value*

Total Fat 10g 20%

DV del calcio:

0.

del calcio:

0.

0.

calcio

esitamos?

calcio por día

de calcio por día



adables

en casa

genera de nutrición

su modo de sabores

K0099