



TODOS necesitamos

calcio



El calcio:

- Es un mineral importante para tu familia.
- Fortalece los dientes y los huesos.
- Mantiene sanos los músculos y los nervios.
- Ayuda a prevenir enfermedades óseas, enfermedades del corazón y el cáncer de colon.



¿Cómo ayuda el calcio al cuerpo?

El calcio es bueno para el cuerpo, de los pies a la cabeza. Fortalece los huesos y los dientes, protege el corazón y mantiene sanos los músculos. El calcio es especialmente importante para el crecimiento de los niños y adolescentes, y para las mujeres embarazadas y las que amamantan. Obtener suficiente calcio todos los días es importante para toda la familia y es más fácil de lo que crees.

¿Cuáles alimentos contienen calcio?

Muchos alimentos contienen calcio, incluso muchos de los alimentos de WIC. Escoge los alimentos que piensas comer de cada lista:

La mayoría de los alimentos lácteos son ricos en calcio. ¿De qué productos lácteos comerás más?

- Leche
- Yogur
- Queso
- Queso *cottage*



Algunos alimentos no lácteos también contienen calcio. ¿Cuál de estos alimentos no lácteos probarás?

- Jugo de naranja, granos o cereales enriquecidos con calcio
- Leche de soya enriquecida
- Tofu hecho con sulfato de calcio
- Frijoles pintos o blancos, garbanzos o soya
- Salmón o sardinas con huesos, enlatados
- Almendras, ajonjolí o semillas de girasol
- Espinacas, brócoli, oca, col rizada, rúcula u hojas de nabo



Mantén la nutrición, pierde la grasa. Los productos lácteos sin grasa y bajos en grasa (1%) tienen toda la nutrición que los de grasa entera, pero menos calorías.

■ ¿Cuánto necesitamos?

- Niños de 1 a 3 años: 2 porciones
- Niños de 4 a 8 años: 2 ½ porciones
- Niños de 9 años y mayores: 3 porciones
- Adultos: 3 porciones

■ ¿Qué cuenta como una porción?

- 1½ onzas de queso
- 1 taza de yogur
- 1 taza de leche o leche de soya enriquecida con calcio
- 1 taza de tofu firme hecho con sulfato de calcio
- 1 taza de jugo de naranja enriquecido con calcio
- 3 onzas de sardinas enlatadas o 5 onzas de salmón enlatado (con huesos)
- 1¼ tazas de verduras verde oscuro cocidas, como espinacas o brócoli



■ ¿Qué pasa si me siento mal después de comer productos lácteos?

La **intolerancia a la lactosa** puede causar dolor de estómago, hinchazón abdominal, diarrea o náuseas poco después de comer productos lácteos. Las personas con intolerancia a la lactosa usualmente pueden comer productos lácteos sin lactosa o pequeñas cantidades de quesos duros y yogur.

La **alergia a la leche** es más grave y puede causar ronchas, salpullidos, problemas respiratorios, vómito, diarrea u otros síntomas en todo el cuerpo. Las personas con alergia a la leche deben evitar cualquier cosa hecha con productos lácteos.

Habla con el doctor si crees que tú o tu hijo tienen una alergia a la leche o intolerancia a la lactosa. El doctor te puede aconsejar si un complemento alimenticio de calcio le conviene a tu familia. El programa WIC ofrece otras opciones de alimentos como el tofu, leche de soya, y leche sin lactosa si es que tú o tu hijo tienen una necesidad dietética especial. Pídele más información a la nutricionista de WIC.

Ejemplo de un menú alto en calcio



Desayuno

- Avena preparada con leche
- Jugo de naranja enriquecido con calcio



Almuerzo

- Quesadillas de frijoles negros con queso
- Ensalada con rúcula o col rizada fresca con semillas de girasol encima



Cena

- Pollo al horno
- Pasta primavera
- Vaso de leche



Bocadillos

- Parfait de mango con yogur
- Almendras y palitos de queso

¡WIC te ayuda a criar a niños asombrosos!

Visita Texas .org
para recetas y muchas más.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición.

Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-14687A

12/15

