

Hoja de Ejercicios sobre el Calcio

Enumere los siguientes alimentos del 1 al 10, colocando el número "1" junto al alimento que usted considere que contiene la **menor** cantidad de calcio y el número "10" junto al alimento que contiene la **mayor** cantidad de calcio.

Por ejemplo, si usted piensa que la lasaña contiene la menor cantidad de calcio, escriba "1" junto a ésta; si usted piensa que la lasaña contiene la mayor cantidad de calcio, escriba "10" junto a ésta. Continúe con la clasificación de los alimentos restantes, según corresponda.

- ___ 1 onza (28 gramos) de queso "cheddar"
- ___ una rebanada de 8 onzas (227 gramos) de lasaña de verduras
- ___ ½ taza de brócoli cocido
- ___ 3 onzas (85 gramos) de sardinas con espinas
- ___ 1 taza de leche
- ___ 6 onzas (177 mililitros) de jugo de naranja enriquecido con calcio
- ___ 1 onza (28 gramos) de queso crema
- ___ ½ taza de queso "cottage" (tipo requesón)
- ___ 1 huevo duro
- ___ 1 taza de yogur de fruta