

Los Alimentos y el Calcio

Alimentos Afroamericanos

Muchos de los alimentos que comemos son buenas fuentes de calcio. Elija cada día varios de los alimentos ricos en calcio que se presentan en la lista a continuación para mantener sus huesos sanos y fuertes.

Leche – 1 taza Mg

Sin grasas, baja en grasas y con grasa reducida	300
Entera	290
Suero de leche	285
Chocolate	280
Evaporada enlatada, ½ taza	330

Quesos – 1 oz (28 g) Mg

Ricota, parcialmente descremado	335
Suizo	270
Mozzarella, parcialmente descremado	205
“Cheddar”	205
“Brick”	200
Americano, elaborado	175
“Cottage” (parecido al requesón), con grasa reducida	75

Malteadas -

11 oz líquidas (29.57 ml) Mg

Vainilla	495
Chocolate	395

Postres congelados

½ taza Mg

Helado hecho con leche descremada	135
Helado	90

Yogur – 1 taza Mg

De sabor natural, bajo en grasas	415
Con sabor, bajo en grasas	390
Con fruta, bajo en grasas	345

Otros alimentos Mg

Sardinas con espinas, 3 onzas (85 gramos)	370
Salmón con espinas 3 onzas (85 gramos)	165
Melaza, 1 cucharada	135
Hojas de nabo, cocidas ½ taza	100
Camarón, enlatado, 3 oz (85 gramos)	100
Frijoles (pintos, rojos), cocidos, 1 taza	90
Col rizada, cocida, ½ taza	90
Quingombó (calalú), Cocida, ½ taza	90
“Collard” (tipo de col) u hojas de mostaza, cocidas, ½ taza	75
Brócoli, cocida, 1 taza	80
Naranja, 1 mediana	50
Frijoles de carita (“black-eyed”) cocinados ½ taza	42
Batata (camote), 1 mediana, horneada	3