

Alimentos y calcio

Alimentos chino-americanos

Muchos de los alimentos que consumimos son buenas fuentes de calcio. Escoja varios de los alimentos ricos en calcio que mencionamos a continuación para que sus huesos se mantengan saludables y fuertes.

Leche — 1 taza Mg

Sin grasa, baja en grasa y grasa reducida	300
Entera	290

Quesos — 1 oz. Mg

Ricotta, bajo en grasa	335
Cheddar	205
Americano, procesado	175
Requesón, bajo en grasa	75

Postres congelados

1/2 taza Mg

Leche congelada, blanda	135
Helado	90

Yogur — 1 taza Mg

Simple, bajo en grasa	415
Fruta, baja en grasa	345

Otros alimentos Mg

Tofu, 4 oz. procesado con Sulfato de calcio	435
Sardinias con huesos 3 onzas	370
Salmón con huesos 3 onzas	165
Ostras crudas, 1/2 taza	115
Tofu, 4 oz. nabo cocido 1/2 taza	110
100	
Camarones en lata, 3 onzas	100
Coles cocidas 1/2 taza	90
Colrizadas o de la flia. de coles, cocidas, 1/2 taza	75
Naranja, 1 mediana	50
Bok choy, 1/2 taza rallado	35