

Alimentos y calcio

Alimentos haitiano-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
De chocolate	280
Evaporada, 1/2 taza	330

Quesos — 1 oz.	Mg
Suizo	270
Mozzarella, bajo en grasa	205
Cheddar	205
Tipo de queso semi-blando y graso	205
Americano procesado	175
Requesón, bajo en grasa	75

Malteadas — 11 oz.	Mg
Vainilla	455
Chocolate	395

Postres congelados	Mg
1/2 taza	
Leche congelada, blanda	135
Helado	90

Yogur — 1 taza	Mg
Simple, bajo en grasa	415
Fruta, baja en grasa	345

Postres	Mg
Pudín, chocolate, 1/2 taza	135

Otros alimentos	Mg
Sardinas con huesos 3 onzas	370
Bacalao seco, 3 oz.	135
Arenque en lata, 3 oz.	125
Frijoles rojos, 1 taza	85
Brócoli cocido, 1 taza	80
Frijoles negros, 1 taza	45
Lentejas, 1 taza	35
Arroz blanco enriquecido, 1 taza	20