

# Alimentos y calcio

## Alimentos hispanos/latinos

*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**

Mozzarella, bajo en grasa	205
Cheddar	205
Tipo de queso semi-blando y graso	205
Americano, procesado	175
Mexicano (queso blanco)	140

### Malteadas — 11 oz. **Mg**

Vainilla	455
Chocolate	395

### Postres congelados

<u>1/2 taza</u>	<b>Mg</b>
Leche congelada, blanda	135
Helado	90

### Yogur — 1 taza **Mg**

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

### Postres **Mg**

Flan	300
Pudín de chocolate, 1/2 taza	135

### Otros alimentos **Mg**

Salmón con huesos	
3 onzas	165
Bacalao, seco, salado, 3 oz.	135
Melaza, 1 cucharada	135
Ostras crudas, 1/2 taza	115
Camarones en lata, 3 onzas	100
Frijoles refritos, 1 taza	120
Brócoli cocido, 1 taza	80
Frijol pinto, 1 taza	75
Frijoles, 1 taza	50
Naranja, 1 mediana	50
Arvejas ojinegras, 1 taza	40
Tortilla de maíz, enriquecida, (1)	40
Lentejas, 1 taza	35
Batata, 1 mediana, asada	30
Arroz blanco, enriquecido, 1 taza	20