

# Alimentos y calcio

## Ejemplo de plan de comidas

### Día primero

#### *Desayuno*

1 rodaja de pan  
1 taza de cocoa (hecho con leche sin grasa)  
1 taza de avena con pasas  
1 taza jugo de naranja enriquecido con calico

#### *Almuerzo*

2 rodajas de pan integral  
3 oz. pavo en rodajas  
1 oz. queso suizo en rodajas  
1 cucharada mostaza condimentada  
lechuga y tomate en rodajas  
1 taza yogur de frutas bajo en grasa  
1 pedazo de fruta fresca

#### *Cena*

4 onzas salmón a la parrilla  
1 papa asada con 1/2 taza de yogur  
1 taza brócoli cocido  
1 ensalada de verduras  
1/2 taza de yogur congelado bajo en grasa

#### *Análisis de la comida*

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Calorías        | 2,110    |
| Calcio          | 1,740 mg |
| Proteína        | 105 mg   |
| Grasa           | 30 g     |
| Carbohidratos   | 370 g    |
| Colesterol      | 140 mg   |
| Sodio           | 2,475 mg |
| Fibra dietética | 28 mg    |

### Día segundo

#### *Desayuno*

1 ½ taza cereal  
1 taza leche sin grasa  
1 banana  
1/2 taza jugo de arándano

#### *Almuerzo*

1 panecillo integral  
1 taza sopa de frijoles negros  
ensalada de verduras con vinagre balsámico y una oz. queso mozzarella bajo en grasa  
1 taza yogur de frutas bajo en grasa

#### *Cena*

2 tazas fideos  
1 taza salsa de tomate baja en sodio  
1/2 taza brócoli cocido  
2 cucharadas queso parmesano

#### *Análisis de la comida*

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Calorías        | 1,970    |
| Calcio          | 1,545 mg |
| Proteína        | 80 g     |
| Grasa           | 45 g     |
| Carbohidratos   | 325 g    |
| Colesterol      | 145 mg   |
| Sodio           | 3,000 mg |
| Fibra dietética | 26 g     |