

Alimentos y Calcio

Alimentos del Sudeste de Asia 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.

<u>Leche — 1 taza</u>	<u>Mg</u>
Coco	395
Sin grasa, baja en grasa y grasa reducida	300
Entera	290

<u>Quesos — 1 oz.</u>	<u>Mg</u>
Americano, procesado	175
Requesón, bajo en grasa	75

<u>Postres congelados</u> <u>½ taza</u>	<u>Mg</u>
Leche congelada, blanda	135
Helado	90

<u>Yogur — 1 taza</u>	<u>Mg</u>
Simple, bajo en grasa	415
Fruta, baja en grasa	345

<u>Otros alimentos</u>	<u>Mg</u>
Alga marina agar seca 3,5 oz.	625
Salsa de pescado (Bagoong), 1 taza	500
Tofu, 4 oz. procesado con Sulfato de calcio	435
Sardinas con huesos 3 onzas	370
Soya hervida 1 taza	175
Salmón con huesos 3 onzas	165
Bacalao seco, 3 oz.	135
Anchoas crudas, 3 oz.	125
Ostras crudas, 1/2 taza	115
Tofu, 4 oz.	110
Camarones enlatados, 3 oz.	100
Nabo cocido 1/2 taza	100
Frijoles secos, cocidos 1 taza	90
Coles cocidas 1/2 taza	90
Brócoli cocido, 1 taza	80
Bok choy cocido, 1/2 taza	80
Verduras colrizadas o de la flia. de coles cocidas, 1/2 taza	75
Frijoles, 1 taza	50
Naranja, 1 mediana	50
Leche de soya, 1 taza	10