

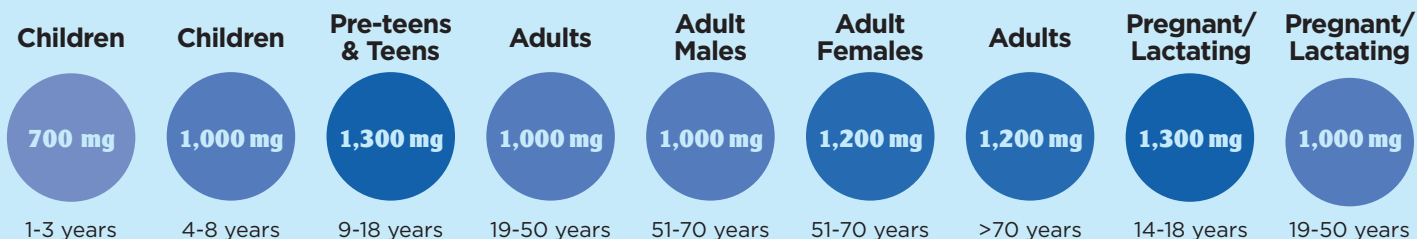
# CALCIUM

## HOW DO YOU MEASURE UP?

### THE ROLE OF CALCIUM

Calcium has many important functions – from proper development and maintenance of bones and teeth to healthy functioning of nerves and muscles, including the heart.

### HOW MUCH CALCIUM DO I NEED EACH DAY?



Source: Institute of Medicine, 2010

### SOURCES OF CALCIUM

Dairy is the number one food source of calcium in the U.S. diet, and it's affordable and readily available. Other foods also contain calcium. **Choose 3 servings of dairy daily** – plus additional non-dairy sources – to meet daily calcium recommendations.

#### DAIRY



##### MILK

plain, 1%, lowfat, 8oz..... **290 mg**  
 plain, fat-free, 8 oz..... **306 mg**  
 chocolate, lowfat, 8 oz..... **288 mg**



##### YOGURT

plain, lowfat, 8 oz..... **415 mg**  
 plain, skim milk, 8 oz..... **452 mg**  
 Greek, plain, nonfat, 8 oz..... **249 mg**



##### CHEESE

parmesan, grated, 1 tablespoon... **55 mg**  
 mozzarella, swiss, provolone, 1 oz.... **204-224 mg**  
 cottage, 1 cup..... **138 mg**

### NON-DAIRY

Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference



##### BROCCOLI

cooked, without salt, 1 cup..... **62 mg**



##### ALMONDS

24 (1 oz)..... **75 mg**



##### LEAFY GREENS

kale, spinach, collard greens, 1 cup..... **179-357 mg**



##### FISH

sardines, canned with bone, 3oz..... **325 mg**  
 salmon, canned with bone, 3 oz..... **181 mg**



##### BEANS

white, kidney, pinto, black, 1 cup..... **74-191 mg**



##### TOFU

firm, prepared with calcium sulfate & magnesium chloride, ¼ block..... **163 mg**



##### MOLASSES

blackstrap, 1 tablespoon..... **172 mg**

### CONSIDERATIONS

- ❑ For maximum absorption distribute your calcium intake over the course of the day, including calcium-rich foods at meal and snack times.
- ❑ Meeting calcium needs from food is ideal. The Academy of Nutrition and Dietetics, National Institutes of Health and the American Academy of Pediatrics believe that individuals should attempt to meet their nutrient needs through food first.
- ❑ Vitamin D is essential to proper calcium absorption. Sources of vitamin D include eggs, salmon, mushrooms and fortified milk, in addition to a responsible amount of sun exposure.

### TIPS FOR GETTING MORE CALCIUM

- ✓ Use low-fat or fat-free milk in place of water when preparing oatmeal
- ✓ Have a smoothie for breakfast with milk or yogurt and your favorite fruit
- ✓ Enjoy a latte with low-fat milk
- ✓ Include low-fat or fat-free yogurt with fruit as a snack
- ✓ Add a glass of milk to your meals
- ✓ Sprinkle low-fat or fat-free shredded cheese on your potato, veggies or salad

# EL CALCIO

## ¿DA LA TALLA?

### EL PAPEL DEL CALCIO

El calcio tiene muchas funciones importantes - desde el correcto desarrollo y mantenimiento de los huesos y dientes hasta el buen funcionamiento de los nervios y músculos, incluyendo el corazón.

### ¿CUÁNTO CALCIO NECESITO CADA DÍA?

Niños	Niños	Pre-adolescentes y Adolescentes	Adultos	Adultos Hombres	Adultos Mujeres	Adultos	Embarazada/Lactando	Embarazada/Lactando
700 mg	1,000 mg	1,300 mg	1,000 mg	1,000 mg	1,200 mg	1,200 mg	1,300 mg	1,000 mg
1-3 años	4-8 años	9-18 años	19-50 años	51-70 años	51-70 años	>70 años	14-18 años	19-50 años

Fuente: Instituto de Medicina, 2010

### FUENTES DE CALCIO

Los productos lácteos son la principal fuente alimenticia de calcio en la dieta de los estadounidenses, y es asequible y fácil de conseguir. Otros alimentos también contienen calcio. **Elija 3 porciones de productos lácteos al día** - además de fuentes no lácteos adicionales - para cumplir con las recomendaciones diarias para el calcio.

### PRODUCTOS LÁCTEOS



#### LECHE

blanca, 1%, baja en grasa, 8oz.....**290 mg**  
 blanca, descremada, 8 oz.....**306 mg**  
 chocolate, baja en grasa, 8 oz.....**288 mg**



#### YOGUR

simple, baja en grasa, 8 oz.....**415 mg**  
 simple, de leche descremada, 8 oz..**452 mg**  
 griega, simple, descremada, 8 oz...**249 mg**



#### QUESO

parmesano, rallado, 1 cucharada....**55 mg**  
 mozzarella, suizo, provolone, 1 oz.....**204-224 mg**  
 requesón, 1 taza.....**138 mg**

### PRODUCTOS NO LÁCTEOS



#### BRÓCOLI

cocinado, sin sal, 1 taza.....**62 mg**



#### ALMENDRAS

24 (1 oz).....**75 mg**



#### VERDURAS DE HOJA VERDE

col rizada, espinacas, col silvestre, 1 taza...**179-357 mg**



#### PESCADO

sardinas enlatadas con hueso, 3oz.....**325 mg**  
 salmón, enlatado con hueso, 3 oz.....**181 mg**



#### FRIJOLES

blancos, rojos, pintos, negros, 1 taza.....**74-191 mg**



#### TOFU

firme, preparado con sulfato de calcio y cloruro de magnesio, ¼ de bloque.....**163 mg**



#### MELAZA

"blackstrap" (residual), 1 cucharada.....**172 mg**

Fuente: Banco de datos nacional de nutrientes del USDA para referencia de normas

### CONSIDERACIONES

- ❑ Para la absorción máxima distribuya su consumo de calcio durante el curso del día, e incluya alimentos ricos en calcio en las comidas y la merienda.
- ❑ Consumir calcio de los alimentos es lo ideal. La Academia de Nutrición y Dietética, los Institutos Nacionales de Salud y la Academia Americana de Pediatría consideran que las personas deberían tratar de satisfacer sus necesidades de nutrientes a través de los alimentos en primer lugar.
- ❑ La vitamina D es esencial para la correcta absorción del calcio. Las fuentes de vitamina D incluyen huevos, salmón, champiñones y leche fortificada, además de la exposición responsable al sol.

### CONSEJOS PARA OBTENER MÁS CALCIO

- ✓ Al preparar avena use leche baja en grasa o descremada en lugar de agua
- ✓ Para el desayuno tome un licuado con leche o yogur y su fruta favorita
- ✓ Disfrute de un café con leche con leche baja en grasa
- ✓ Tome la merienda de yogur bajo en grasa o descremado con fruta
- ✓ Agregue un vaso de leche con sus comidas
- ✓ Espolvoree queso rallado bajo en grasa o sin grasa, en sus papas, verduras o ensalada