

# Calcio

## ¡Tres al día!

### ¿Cómo te ayuda el calcio?

El **calcio** es un mineral que se encuentra en los alimentos y que ayuda a que nuestros **huesos** y **dientes** crezcan fuertes.

### ¿Cuánto calcio necesitas?

Nuestros cuerpos necesitan **3 porciones** de alimentos ricos en calcio al día.

### ¿Qué se considera una porción de calcio?



1 taza leche baja en grasa

1 taza leche alternativa fortificada como leche de soja, leche de almendras o leche de avena



2 rebanadas de queso

1 tira de queso



1 taza de yogur natural sin grasa

1 taza de pudín hecho con leche baja en grasa

### ¿Sabías que?

Algunos alimentos no lácteos contienen calcio de forma natural, mientras que otros lo tienen añadido. Éstos se denominan alimentos fortificados. **Algunos ejemplos incluyen:**

- Algunas verduras de hoja verde, como la berza y el nabo, la espinaca, la col rizada y el bok choy
- Jugo 100 % fortificado
- Cereales fortificados
- Pescado enlatado, como sardinas y salmón con espinas