

Cálcio

Três ao Dia!

Como que o cálcio ajuda você?

O **cálcio** é um mineral encontrado em alimentos que ajuda nossos **ossos** e **dentes** a crescerem fortes.

Quanto cálcio você precisa?

Nossos corpos precisam de **3 porções** de alimentos ricos em cálcio por dia.

O que conta como uma porção de cálcio?



1 xícara de leite desnatado

1 xícara de leite vegetal, como leite de soja, leite de amêndoas ou leite de aveia fortificados



2 fatias de queijo

1 palito de queijo



1 xícara de iogurte natural desnatado

1 xícara de pudim americano feito com leite desnatado

Você sabia?

Alguns alimentos não lácteos têm cálcio naturalmente, enquanto outros o têm adicionado. Esses são chamados de alimentos fortificados. **Exemplos incluem:**

- Algumas folhas verdes, como couve e folhas de nabo, espinafre, couve frisada e bok choy
- Suco 100% da fruta fortificado
- Cereal fortificado
- Peixe enlatado, como sardinha e salmão com as espinhas