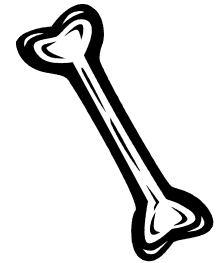
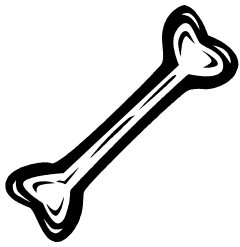


Calcio

Tres-Al-Dia



¿Qué es Calcio?

Calcio es un mineral dentro de los alimentos.
¡Ayuda a mantener los huesos y dientes fuertes!

¿Cuánto necesita uno?

Usted necesita 3 tazas al día del Grupo Lácteo.
(Tres-Al-Día)

¿Qué cuenta como 1 taza?

- 1 taza de leche baja en o sin grasa
- 3 rebanadas de queso americano
- 1½ onzas de queso cheddar o mozzarella
- 1 envase de yogur baja en o sin grasa
- 2 tazas de macarrones con queso, preparado con leche
- 1 taza de pudín preparado con leche



¿Lo Sabia? Algunos alimentos están fortificados con calcio. Esto significa que le ha agregado calcio al producto. Por ejemplo, el jugo de naranja y algunos cereales.

*Busque la palabra FORTIFICADO en el paquete para saber si hay calcio añadido.