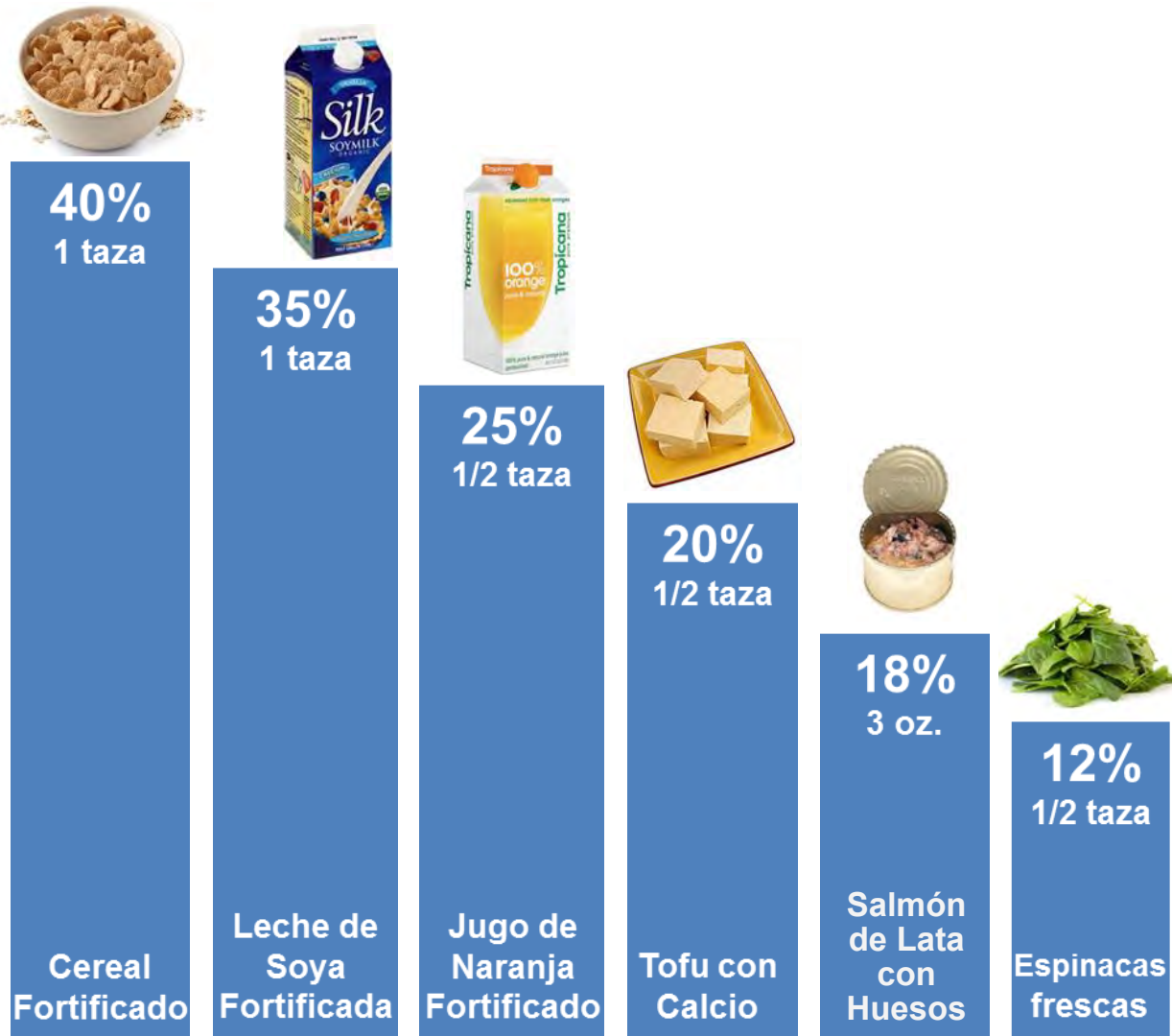


# Fuentes de Calcio sin Lactosa

Aún puede obtener 100% del calcio que su cuerpo necesita comiendo una combinación de otros alimentos.



## Consejos Útiles Sobre el Calcio

### Algunas personas son intolerantes a la lactosa:

Cuando una persona tiene intolerancia a la lactosa, los productos lácteos muchas veces le dan efectos secundarios como la distensión abdominal, gases y retortijones. Sin embargo, hay varias fuentes de calcio que *no* tienen la lactosa.

### Escoja alimentos fortificados con calcio como los cereales, el jugo de naranja y los productos de soya:

Estos productos no tienen calcio en su forma natural, sino agregado.

### Otras fuentes del calcio:

Almendras, semillas de sésamo, semillas de soya, hojas verdes de berza, brócoli y col rizada.

### No se olvide de leer la etiqueta:

La cantidad de calcio en cada producto es variable. Lea los porcentajes de Valores Diarios y esté seguro de comer 100% todos los días.