

NUTRITION TO GO

MANTÉNGASE FUERTE CON CALCIO

¿SABÍA USTED?

El calcio es el mineral más abundante en nuestro cuerpo. El calcio es necesario para desarrollar huesos fuertes y mantenerlos sanos.

¿SUPLEMENTOS O COMIDA?

A menos que un proveedor médico como su médico o nutricionista le haya recetado suplementos de calcio, **¡la comida es su mejor fuente de calcio!**

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO



LOS TRABAJOS CLAVE DEL CALCIO INCLUYEN:

- Construir y apoyar el desarrollo de huesos y dientes fuertes
- Enviar mensajes entre su cerebro y otras partes de su cuerpo a través de los nervios
- Mover sus músculos
- Mantener su corazón latiendo
- Ayudar a sus vasos sanguíneos a mover la sangre por todo el cuerpo

¿CUÁNTO CALCIO NECESITA CADA DÍA?

- **Hombres** de 51 años o más necesitan **1000 miligramos (mg)** cada día
- **Mujeres** de 51 años o más necesitan **1200 miligramos (mg)** cada día



Productos lácteos bajos en grasa:

Leche, Yogur, Queso



Hojas verdes oscuras: Col rizada, Berza, Brócoli



Pescado con hueso:

Salmón enlatado, Sardinas, Camarones enlatados



Alimentos enriquecidos:

Tofu, Cereales, Pan, Leches alternativas como de almendra, soja y arroz



Algunas frutas y verduras:

Naranjas, Higos secos, Calabaza Bellota, Papas dulces



Frijoles:

Garbanzos, Frijoles blancos, Frijoles colorados, Edamame

CÓMO ALCANZAR 1200 MG DE CALCIO EN UN DÍA: MENÚ DE MUESTRA

Desayuno:

- 1 taza cereal integral con:
 - 8 onzas leche baja en grasa o descremada
 - 1/4 taza pasas
 - 1 onza almendras picadas



= 645 mg de calcio

Almuerzo:

- 2 tazas de ensalada de la casa con:
 - 4 onzas atún enlatado
 - 1 onza queso feta bajo en grasa
 - 2 cucharadas aderezo bajo en grasa
- 1 naranja mediana



= 315 mg de calcio

Meriendas:

- 2 cucharadas hummus + 10 galletas trigo integral horneadas
- 1/2 taza yogur helado bajo en grasa o sin grasa + 1 taza bayas mixtas



= 40 mg de calcio

= 120 mg de calcio

Cena:

- 4 onzas pechuga de pollo a la parrilla con:
 - 1/2 taza brócoli
 - 1/2 arroz integral



= 80 mg de calcio

Total = 1,200 mg de calcio

SOPA DE BRÓCOLI

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de canola
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente ajo picado
- 3 cucharadas harina
- 1/8 cucharadita pimienta
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 de cucharadita tomillo
- 2 1/2 tazas leche descremada
- 1 bolsa (16 onzas) brócoli picado congelado, descongelado

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de la porción: 1 taza

Direcciones

1. Caliente el aceite en una olla para sopa a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine por 3-4 minutos hasta que estén tiernos.
2. Agregue la harina, revolviendo hasta que la mezcla comience a espesarse. Agregue la pimienta, la sal y el tomillo.
3. Agregue lentamente la leche, revolviendo hasta que espese.
4. Agregue el brócoli y cocine a fuego lento la sopa durante 10 minutos o hasta que el brócoli esté tierno.



¡Esta deliciosa receta contiene 261 mg de calcio!

* Consulte nuestras recetas saludables en:
<https://web.uri.edu/snaped>