

Fuentes de Calcio Sin Leche

Buena Nutrición Sin Leche

¿Porqué Necesitamos Calcio?

El calcio fortalece y ayuda en el crecimiento de los huesos y dientes en los niños y adultos. Si el cuerpo no recibe suficiente calcio, los huesos pueden crecer frágiles y es más fácil que se fracturen, los dientes pueden crecer caries más rápido y su salud en general va a ser más frágil.



¿Qué Son Alimentos de Calcio No Derivados de la Leche?

Los alimentos de calcio que no vienen de la leche son productos que no contienen leche o que contienen muy pequeñas cantidades de productos lácteos, pero todavía son buenas fuentes de calcio. Estas fuentes son productos sin lactosa, pero no necesariamente sin leche. Si usted es alérgico a la leche, asegúrese de leer los ingredientes nutricionales en los productos.

Escoja varias fuentes de calcio sin productos lácteos en cada comida. Estos son algunos ejemplos de productos altos en calcio, sin contenido lácteo.



Fuentes Excelentes		Calcio (en mg)
***Leche de Soya enriquecida	1 taza	321-324
***Leche de Almendra enriquecida	1 taza	300
***Leche de Arroz enriquecida	1 taza	319-345
***Jugo de Naranja enriquecida	1 taza	310
*Sardinas con huesos	3 oz.	325
*Salmon con huesos	3 oz.	180
Tofu con Calcio Sulfato	4 oz.	205
***Cereales Enriquecidos	1 taza	100-1000
***Avena Instantanea Enriquecida	1 paquete	140
** Cocoa mixta descremeada Swiss Miss	1 paquete	43
**Power Bar (cualquier sabor)	1 barra	343
**Balance Bar	1 barra	100
Barra de Cereal Kellogg's Nutri-Grain (cualquier sabor)	1 barra	200
Miel de caña	1 cucharada	179

Fuentes Buenas		Calcio (en mg)
Brócoli	1 taza	60
Brussels Sprouts Col de Bruselas	1 taza	37
Espinacas	1/2 taza	154
Frijoles Blancos, Pintos, Soya	3/4 taza	89-130
Tortillas de Maíz	1 oz.	50
*Almendras	1/4 taza	93
Higos Secos (figs)	4 medianos	65
Camarones	3 oz.	77
Col Rizado, Hojas verdes (Collard, Mostaza, Nabo)	1/2 taza	95-189
Repollo Chino	1 taza	160

- * Los huesos y las almendras son peligrosos para los niños pequeños porque pueden obstruir su garganta.
 - ** ¡Alerta a las alergias a la leche!
 - ***Lea siempre los ingredientes en la etiqueta para determinar si los alimentos o bebidas han sido enriquecidos.
- Nota:** Las porciones en la lista son para adultos. **La porción para niños es la mitad en la lista**

¿Cuánto Calcio Necesitamos Al Día?

Edad	1-3 años	4-8 años	9-18 años	19-50 años	51-70 años hombres	51-70 años mujeres	embarazada/ amamantando 14-18 años	Embaraza/ Amamantando 19 años o más
Requirimiento Diario	700 mg	1000 mg	1300 mg	1000 mg	1000 mg	1200 mg	1300 mg	1000 mg

¿Cómo Podemos Conseguir Más Calcio?

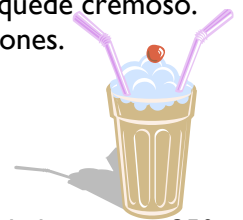
- Pruebe jugo de naranja fortificado. Una taza provee casi la misma cantidad que un vaso de leche!
- Tome leche de soya o leche de arroz enriquecida o agregue a su cereal fortificado con calcio!
- Agregue verduras de hojas verdes oscuras a las sopas, ensaladas y cacerolas.
- Coma sardinas o salmón enlatado con huesos por lo menos una vez a la semana. (No le ofrezca a los niños, pues los huesos pueden causar obstrucción en su garganta.
- Escoja tortillas de maíz en vez de tortillas de harina.
- Como Frijoles por lo menos 3 veces a la semana.
- Añada brócoli, okra o espinaca a las cacerolas y otros platos principales.
- Consuma almendras como bocadillo o añada a sus platillos de arroz o ensaladas de pasta. (No le dé a sus niños pequeños, pueden causar que se atoren (ahoguen)).
- Pruebe un refrito de brócoli, repollo chino, col rizado, Brussels Sprouts (col de Bruselas), tofu, camarones y almendras.
- Añada a su batido Tofu, leche de arroz o soya enriquecida.

Recetas Nutritivas Altas en Calcio

Batido de Fresas y Bananas

1 taza	Jugo de naranja o manzana (calcio enriquecido)
1 taza	Fresas congeladas
1 pequeña	Plátano (maduro)
1 pkg (10.5 oz.)	Tofu firme Silken, enriquecido con calcio
2 tazas	Leche de arroz (enriquecido con calcio)

Preparación: Combine todos los ingredientes en la licuadora. Batir hasta que quede cremoso. Sirva frío. Hace 2 (10 oz.) porciones.



Quesadillas de Frijoles Negros (4 porciones)

1 lata (15 oz.)	Frijoles negros, enjuague y escurra
1/4 taza	Jitomates picados verdes o rojos
3 cucharadas	Cilantro, picado
12	Aceitunas negras, rebanadas sin pepas
8	Tortillas de maíz de 6 pulgadas
4 oz.	Queso rallado de jalapeño-Jack o queso soya
32	Hojas de espinaca, al vapor y rebanada
4 cucharadas	Salsa

Preparación: Caliente el horno a 350 grados. Aplaste los frijoles en un contenedor grande. Añada jitomate, cilantro y aceitunas. Riegue la mezcla de frijoles en 4 tortillas. Riegue queso, espinaca y salsa. Agregue otra tortilla encima para hacer una quesadilla. Poner las quesadillas en un envase de hornear sin grasa y hornea por 12 minutos, o hasta que el queso se derrita. O cocine en un sartén de hierro pesado a fuego mediano. Voltear una vez, hasta que el queso se derrita. Cortar en triángulos y sirva caliente.