



# Calcio

## Necesitamos calcio para:

- Tener huesos y dientes fuertes
- Que trabajen los músculos
- Que la sangre se coagule

## ¿Cómo obtenemos suficiente calcio?

- Consumes 3–4 porciones de alimentos ricos en calcio cada día.



### Alimentos Ricos en Calcio

### Tamaño De Las Porciones\*

Alimento	1 a 3 Años	4 a 5 Años	Mujeres
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza
Yogur	½ taza	¾ taza	1 taza
Queso	¾ onza	1 onza	1 ½ onzas
Helados y helados de yogur	¾ taza	1 taza	1 ½ tazas
Requesón	1 ¼ tazas	1 ¾ tazas	2 ½ tazas
Leche de soya o de arroz reforzada con calcio	½ taza	¾ taza	1 taza
Jugo reforzado con calcio	½ taza	¾ taza	1 taza
Sardinas con espinas	1 ½ onzas	2 ¼ onzas	3 onzas
Salmón enlatado con espinas	2 ½ onzas	3 ¾ onzas	5 onzas
Tofu, con sulfato de calcio	4 onzas	6 onzas	8 onzas
Col rizada	¼ taza	½ taza	¾ taza
Espinaca	½ taza	¾ taza	1 ¼ tazas
Hojas de nabos	¾ taza	1 taza	1 ½ tazas
Repollo chino	1 taza	1 ½ tazas	2 tazas
Soja	1 ¼ tazas	2 ¾ tazas	2 ¼ tazas
Frijoles y chícharos	1 taza	2 tazas	3 tazas
Hojas de mostaza, brócoli, col berza	1 ½ taza	2 ¼ tazas	3 ¼ tazas

\*El calcio de cada porción indicada abajo es el mismo que el calcio de una porción de leche.

## Buenas combinaciones de alimentos:

- Brócoli con queso derretido
- Salteado de tofu y col chino
- Salmón enlatado (con espinas) y hojas de espinaca o ensalada de espinaca

## ¿Qué hago si la leche me revuelve el estómago?

- Puede probar productos lácteos sin lactosa o con bajo contenido de lactosa, y alimentos con calcio que no sean derivados de la leche.
- WIC ofrece leche baja en lactosa o bebidas de la soya.
- Pida a su experto en nutrición de WIC que le dé más información sobre cómo obtener suficiente calcio.

### Prueba esta receta de empanadas de salmón (hace 4 empanadas)

#### Ingredientes:

- 1 lata (14.5 onzas) de **salmón**, escurrido
- 1 rebanada de **pan**, desgarrado en piezas pequeñas
- 1 **huevo**, ligeramente batido
- ½ taza **apio**, finamente picada
- ½ taza **zanahoria**, finamente picada
- ½ taza **cebolla**, finamente picada
- 1 cucharada de **mayonesa**
- 1 cucharada de **jugo de limón**

#### Direcciones:

1. Eliminar la piel de salmón, si lo deseas. En un tazón mediano, romper el salmón y tritura huesos bien con un tenedor.
2. Agregue los ingredientes adicionales. Mezclar bien.
3. Presione firmemente aprox. ½ taza de la mezcla, formando una empanada. Repites para más empanadas.
4. Rocíe ligeramente o engrase una sartén grande y calentar a fuego medio.
5. Agregue las empanadas y cocine hasta que estén dorado, como de 5 a 7 minutos por lado.
6. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.



Origen: [www.FoodHero.org](http://www.FoodHero.org)



**California Department of Public Health,  
California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 01/24

