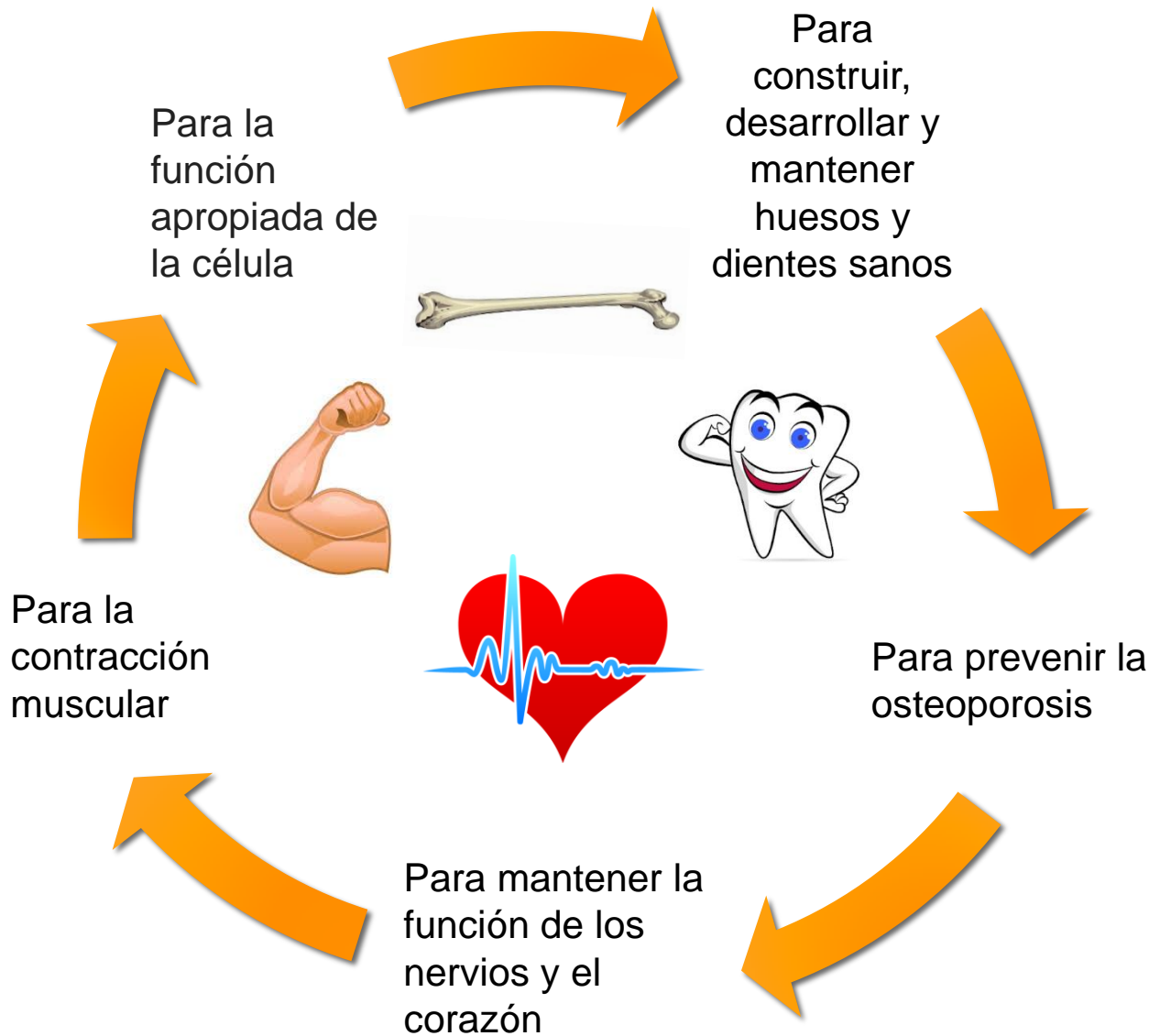
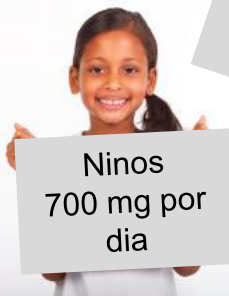


# Calcio


## Necesitamos calcio




## ¿Cuánto calcio necesitamos?



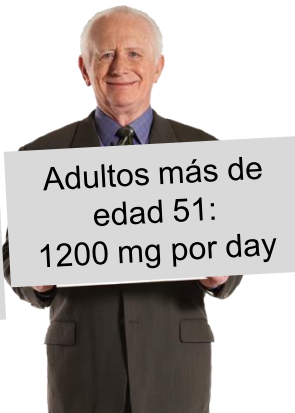
Ninos  
700 mg por  
dia



Adultos:  
Age 19 - 51  
1200 mg por dia



Las mujeres  
embarazadas:  
1000 - 1300 mg por  
dia



Adultos más de  
edad 51:  
1200 mg por day

# Fuentes de Calcio

## Lechería



Leche de vaca

1 taza = 300 - 400 mg



Yogur

1 taza = 300 mg



Queso

1/2 taza = 200 mg

## Non - Dairy



Leche de soya

1 taza = 300 mg



Leche de almendra

1 taza = 250 mg



Leche de coco

1 taza = 38 mg

## Barreras de calcio



Cafeína



Sal



Comida chatarra



De fumar

## Frijoles, Lentejas, & Nuez,



Frijoles

1 taza = 120 mg



Tofu

1/2 taza = 260 mg



Almendras

2 oz = 160 mg

## Verduras



Col rizada

1 taza = 101 mg



Bok Choy

1 taza = 160 mg



Brócoli

1 taza = 90 mg

## Los promotores de calcio



### Vitaminas

- aumenta la absorción de calcio D, C, y K



### Ejercicio

- El entrenamiento de fuerza, caminar, bailar.

## Porciones



= 1 cup



= 1 oz. meat or cheese



= 1 Tbsp



= 1 tsp



= 1 inch



= 1-2 oz of nuts or pretzels



3 oz of meat, fish or poultry