



# C A L C I O

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

## Necesitamos calcio para:

- tener huesos y dientes fuertes
- que trabajen los músculos
- que la sangre se coagule

## ¿Cómo obtenemos suficiente calcio?

- Comiendo todos los días de 3 a 4 porciones de estos alimentos ricos en calcio.

		TAMAÑO DE LAS PORCIONES		
ALIMENTO		1 a 3 años de edad	4 a 5 años de edad	Mujeres
PRODUCTOS DE LA LECHE	Leche	½ taza	¾ taza	1 taza
	Yogurt	½ taza	¾ taza	1 taza
	Queso	¾ onza	1 onza	1½ onzas
	Helados y helados de yogurt	¾ taza	1 taza	1½ tazas
	Requesón	1¼ tazas	1¾ tazas	2½ tazas
PRODUCTOS QUE NO DERIVAN DE LA LECHE	Leche de soja o de arroz reforzada con calcio	½ taza	¾ taza	1 taza
	Jugo reforzado con calcio	½ taza	¾ taza	1 taza
	Sardinias con espinas	1½ onzas	2¼ onzas	3 onzas
	Salmón enlatado con espinas	2½ onzas	3¾ onzas	5 onzas
PRODUCTOS QUE NO DERIVAN DE LA LECHE	Col rizada	¼ taza	½ taza	¾ taza
	Espinaca	½ taza	¾ taza	1¼ tazas
	Hojas de nabos	¾ taza	1 taza	1½ tazas
	Frijoles y chícharos	1 taza	2 tazas	3 tazas
	Hojas de mostaza, brócoli, col berza	1½ tazas	2¼ tazas	3¼ tazas

## Buenas combinaciones de alimentos

- Brócoli con queso derretido
- 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 le ofrece leche con bajo contenido de lactosa.
- Pida a su experto en nutrición de WIC que le dé más información sobre cómo obtener suficiente calcio.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de Nutrición Suplementaria de WIC  
Departamento de Servicios de Salud de California  
Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California  
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California  
Sandra Shewry, Directora del Departamento de Servicios de Salud de California

## Pruebe esta receta de macarrones con queso:

1 paquete de 8 onzas de macarrones “elbow”	4 onzas (1 taza) de queso cheddar suave cortado en juliana
3 cucharadas de mantequilla	½ cucharadita de sal o menos
3 cucharadas de harina	⅛ cucharadita de pimienta molida
1½ tazas de leche	

### Receta:

1. Cocine los macarrones siguiendo las instrucciones del paquete y escúrralos.
2. Mientras los macarrones se están cociendo, haga la salsa de queso:
  - Derrita la mantequilla en una olla grande, a fuego medio.
  - Añada la harina y revuelva hasta que esté bien mezclado.
  - Añada lentamente la leche y revuelva hasta que la salsa espese y no tenga grumos.
  - Reduzca la llama y añada el queso, la sal y la pimienta, revolviendo.
  - Retire la olla del fuego y siga revolviendo hasta que la mezcla esté suave y bien unida.
3. Mezcle los macarrones y la salsa de queso. 4 a 5 porciones.

