

# Calcium-Rich Foods



## Dairy Sources

*It's important to make fat-free or low-fat choices.*

- Milk
- Cottage cheese
- Powdered milk
- Yogurt
- Ice cream
- Puddings
- Cheeses
- Evaporated milk
- Flan

## Non-Dairy Sources

- Collard/Turnip greens
- Broccoli
- Dried beans, peas, lentils
- Kale
- Almonds
- Tofu and other soy-based foods
- Spinach
- Sardines
- Salmon, canned with bones
- Bok choy

## Fortified Sources

*Read the food label to check for calcium.*

- Cereals
- Breads
- Soy beverages
- Juices

## Try some of these ideas:

- Add low-fat milk instead of water to oatmeal and hot cereals.
- Add non-fat dried milk to soups, casseroles, sauces, and meat loaf.
- Use low-fat yogurt in sauces, dips, salad dressings, and smoothies.
- Top cut-up fruits with flavored yogurt for a quick dessert.
- Top a baked potato with fat-free or low-fat yogurt.
- Add dried beans, peas, or lentils to soups and casseroles.

# Alimentos ricos en calcio



## Productos lácteos

Es importante escoger productos sin grasa o bajos en grasa.

- Leche
- Yogurt
- Quesos
- Queso cottage
- Helado
- Leche evaporada
- Leche en polvo
- Pudines
- Flan

## Productos no lácteos

- Nabo/Col berza
- Col rizada
- Espinaca
- Col China
- Brócoli
- Almendras
- Sardinas
- Salmón, enlatado con huesos
- Frijoles, chícharos y lentejas secos
- Tofu y otros alimentos a base de soya

## Productos fortificados

Lea la etiqueta del alimento para verificar el contenido de calcio.

- Cereales
- Panes
- Bebidas de soya
- Jugos de fruta 100% naturales

## Pruebe algunas de estas ideas:

- Añada leche baja en grasa en lugar de agua a la avena y a los cereales calientes.
- Añada leche en polvo descremada a las sopas, los guisos, las salsas y el pastel de carne.
- Use yogurt descremado en las salsas, los aderezos para ensalada y los licuados de fruta.
- Para un postre rápido cubra los trozos de fruta con yogurt saborizado.
- Cubra una papa horneada con yogurt descremado o bajo en grasa.
- Añada frijoles secos, chícharos o lentejas secos a las sopas y los guisos.