

SCSL Digital Collections

Calcium-Rich Foods

Item Type	Text
Publisher	South Carolina State Library
Rights	Copyright status undetermined. For more information contact, South Carolina State Library, 1500 Senate Street, Columbia, South Carolina 29201.
Download date	2024-10-06 12:53:44
Link to Item	http://hdl.handle.net/10827/18593

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.