

FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de los huesos y dientes
- Regula la transmisión nerviosa y contracción muscular
- Ayuda a mantener una presión sanguínea saludable
- Ayuda a mantener el equilibrio ácido-base en la sangre

FUENTES BUENAS

Lácteos

yogurt • leche • queso
Yogurt Natural,
8 onzas (1 taza),
415 mg



Sardinias

Sardinias (enlatadas),
1 taza (3.75 onzas),
351 mg



Verduras de Hoja Verde

col rizada • bok choy
Berza (cocida),
½ taza, 300 mg



mg = miligramos

RECOMENDACIÓN DIARIA

1,000
mg

Hombres
19–70 Años

1,000
mg

Mujeres
19–50 Años

1,200
mg

Hombres
71+ Años

1,200
mg

Mujeres
51+ Años

NOTAS ESPECIALES

- Muchos americanos no consumen suficiente calcio. Solo 3 porciones de lácteos por día cumplirían con la recomendación. Para aquellos que no consumen lácteos, jugos fortificados con calcio, cereales y alternativas a la leche son un buen sustituto.
- Para maximizar la absorción de calcio proveniente de suplementos, no consuma más de 500 mg a la vez.