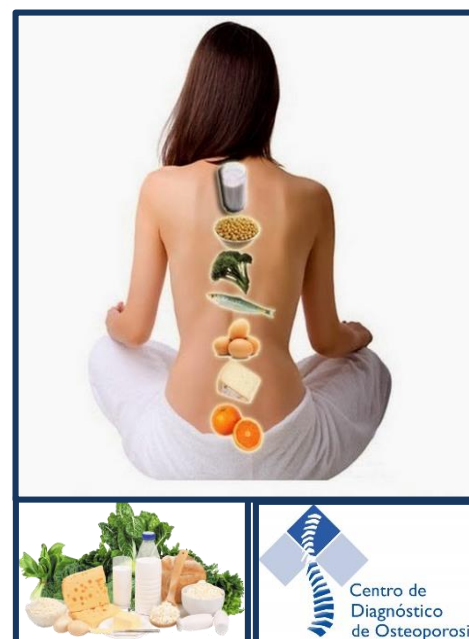


NUTRE TUS HUESOS: ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Alimento	Tamaño de la porción	Contenido de Calcio
LÁCTEOS Y DERIVADOS		
Leche normal	200 ml	250
Leche semidesnatada	200 ml	240
Leche desnatada	200 ml	244
Leche entera	200 ml	236
Yogurt aromatizado	150 g	197
Yogurt con trozos de fruta	150 g	169
Yogurt natural	150 g	207
Yogurt estilo griego, común	150 g	189
Queso tipo Cheddar	40gr/ porción media	296
Queso cottage	112gr	142
Queso fresco	40 gr	308
Queso Oaxaca	30 gr	141
Queso Panela	40	308
SUSTITUTOS		
Lechada de coco	200 ml	54
Bebida de soja (no enriquecida)	200 ml	26
Leche de almendras	200 ml	90
Bebida de soja, enriquecida con calcio	200 ml	240
Bebida de arroz	200 ml	22
Lechada de avena	200 ml	16
CARNE, PESCADO Y HUEVO		
Huevo	50	27
Pollo	120	17
Pescado: bacalao, trucha, arenque, pescado blanco.	120	20
Atún enlatado	120	34
Sardinias con aceite; enlatadas	60	240
Camarón	150	45
Charal fresco	100 gr	2360
Charal seco	100 gr	4005
LEGUMINOSAS		
Lentejas	200 gr /cocidos	40
Garbanzos	200 gr /cocidos	99
Alubias	200 gr /cocidos	132
Frijoles rojos	200 gr /cocidos	93
Frijol amarillo	100 gr/ cocidos	300
Ejote	90 gr cocinados	50
CEREALES		
Pasta (cocida)	180 gr	26
Tortilla	1 pieza	66
Papas (hervidas)	240 gr	14
Pan Integral	1 rebanada	12
Amaranto	50 gr	146 mg
Cereales de caja	50 gr	21
FRUTA		
Naranja	150 gr	60
Plátano	150 gr	12
Higos secos	60 gr	96
Pasas	40 gr	31
VEGETALES		
Espinacas	100 gr	600
Lechuga	50 gr	19
Col	50 gr	32
Brócoli	120	112
Zanahorias	120 gr	36
SEMILLAS		
Almendras	30 gr	75
Nueces	30 gr	28



Requerimiento diario del consumo de calcio

Grupo de edad o etapa de la vida	Calcio (mg/día)
Bebés de 0 a 6 meses	200
Bebés de 6 a 12 meses	260
1 a 3 años	700
4 a 8 años	1,000
9 a 13 años	1,300
14 a 18 años	1,300
19 a 30 años	1,000
31 a 50 años	1,000
51 a 70 años, hombres	1,000
51 a 70 años, mujeres	1,200
Más de 70 años	1,200
14 a 18 años, embarazadas/amamantando	1,300
19 a 50 años, embarazadas/amamantando	1,000

Fuente: El Comité de Nutrición y Alimentos, Instituto de Medicina, Academia Nacional de las Ciencias, 2010.

Para mayor información estamos a sus órdenes en
Cerrada Carrizal 28, Col. Carrizal, Querétaro, Qro
Tels 215 7373 y 242 0594

www.biomedicogro.com

*El contenido de calcio dado para los alimentos enumerados es aproximado. El contenido de calcio varía dependiendo del método de producción, receta o marca. Algunos de los alimentos enumerados pueden estar disponibles como productos enriquecidos con calcio en algunos países (por ejemplo, soja, bebidas no lácteas, cereales, panes).