

Calcium: It's Not Just for Kids

Show Me Nutrition Parent Newsletter

Eating foods rich in calcium is important for building healthy bones and teeth during childhood and the teen years. Yogurt, milk, and soy milk also have potassium, which helps maintain a healthy blood pressure. Almost all milk and many yogurts have vitamin D added, which helps your body absorb calcium from your food.

Choose low-fat or non-fat dairy products that are also low in sugar

The following foods have about the same amount of calcium and other nutrients as one cup (8 oz.) of milk:

- 1 cup calcium fortified soy milk
- 1 cup (8 oz) yogurt
- 2 slices (1½ oz) hard cheese like cheddar or swiss
- 3 slices (2 oz) processed cheese like American
- 1/3 cup shredded cheese
- 2 cups cottage cheese
- 1 cup pudding made with milk
- 1 cup frozen yogurt

What about cream cheese?

Cream cheese, cream and butter have little or no calcium so they aren't counted as part of the dairy group.

Easy tips for adding calcium-rich foods each day:

- Make a delicious smoothie with low-fat milk, fruit, and ice cubes for a snack breakfast.
- Pack a carton of low-fat milk with lunch instead of a sugary drink.
- Sprinkle reduced-fat cheese on to a casserole or on top of vegetables at dinner.
- Substitute plain low-fat yogurt for mayonnaise in your tuna, chicken, or egg salad sandwich.
- Dip baby carrots in a dip made with fat-free or low-fat plain yogurt.

To find out how much food from the dairy group is needed daily for each age group, visit choose/myplate.gov/food-groups/dairy.html



Show Me
Nutrition



Calcio: No Es Sólo para Niños

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

Comer alimentos ricos en calcio es importante para el desarrollo de huesos y dientes saludables durante la infancia y la adolescencia. Yogurt, leche, y leche de soya también tienen potasio que ayuda a mantener una presión sanguínea saludable. A casi todas las leches y muchos yogures le añaden vitamina D, la cual ayuda a su cuerpo a absorber el calcio de los alimentos.

Escoja productos lácteos bajos en grasa o sin grasa que también son bajos en azúcar

Los siguientes alimentos tienen cerca de la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que una taza (8 oz.) de leche:

- 1 taza de leche de soya fortificada con calcio
- 1 taza (8 oz) de yogurt
- 2 tajadas (1½ oz) de queso firme como cheddar o suizo
- 3 tajadas (2 oz) de queso procesado como el queso Americano
- 1/3 taza de queso rayado
- 2 tazas de requesón
- 1 tasa de pudín hecho con leche
- 1 taza de yogurt congelado



¿Qué tal queso crema?

El queso crema, la crema y la mantequilla tienen muy poco o nada de calcio, así que no se cuentan como parte del grupo de los lácteos.

Consejos fáciles para agregar alimentos ricos en calcio todos los días:

- Haga deliciosos batidos con leche baja en grasa, frutas, y cubos de hielo para un refrigerio de desayuno.
- Empaque una caja de leche baja en grasa con el almuerzo en lugar de una bebida azucarada.
- Rocíe queso bajo en grasa sobre la cazuela o sobre los vegetales en la cena.
- Substituya la mayonesa con yogurt bajo en grasa en los sándwiches y ensaladas de atún, pollo, o huevo.
- Unte las zanahorias pequeñas en una salsa hecha con yogurt natural o bajo en grasa.

Para saber cuántos alimentos del grupo lácteo son necesarios diariamente para cada grupo de edad, visite choose/myplate.gov/food-groups/diary.html

**Muéstrame
Nutrición**

