

CALCIUM COUNTS



WHAT IS CALCIUM? Calcium is an essential mineral for healthy bones and teeth. It also plays an important role in muscle, nerve, and blood functions.

HOW MUCH CALCIUM DO YOU NEED?

Teens need about 1300 mg of calcium a day.

WHAT DOES THIS MEAN? It means that you need to have about 3 cups of milk or calcium-rich foods each day.

SOME EASY OPTIONS WITH THE SAME AMOUNT OF CALCIUM (300 MG) AS 1 CUP OF NONFAT MILK:

- ★ Yogurt, 1 cup; choose those with less added sugar or corn syrup
- ★ Smoothies made with milk, yogurt, and frozen fruit, no sugar added
- ★ String cheese (or any cheese), 2 ounces
- ★ Calcium-fortified soy milk, 1 cup
- ★ Calcium-fortified cereal, 3/4 cup



CALCIUM-RICH FOODS:

- ★ **DAIRY PRODUCTS** – milk, cheese, yogurt
- ★ **FRUITS AND VEGETABLES** – broccoli, collard greens, spinach, chard, tomatoes, oranges
- ★ **FISH AND SEAFOOD** – canned salmon, clams, oysters
- ★ **BEANS** – soy beans, black-eyed peas, white, pinto, navy
- ★ **CALCIUM-FORTIFIED FOODS** – cereals, soy milk or rice milk

DON'T LIKE MILK - OR IT DOESN'T LIKE YOU?

- ★ If milk products produce abdominal discomfort or gas, try lactose-free or lactose-reduced milk instead of regular milk.
- ★ There are also lactase enzyme drops or tablets that can help with dairy discomfort.
- ★ Small servings of yogurt and cheese may be OK.
- ★ If you are allergic to milk, ask your health care provider how to select a calcium supplement. Or, ask for a nutrition “check-up” to see if you are getting enough calcium.



EMPOWER YOURSELF WITH HEALTHY EATING

La Clínica
a California PBS Center

AHWG
Adolescent Health Working Group

EL BENEFICIO DEL CALCIO

¿QUE ES EL CALCIO?

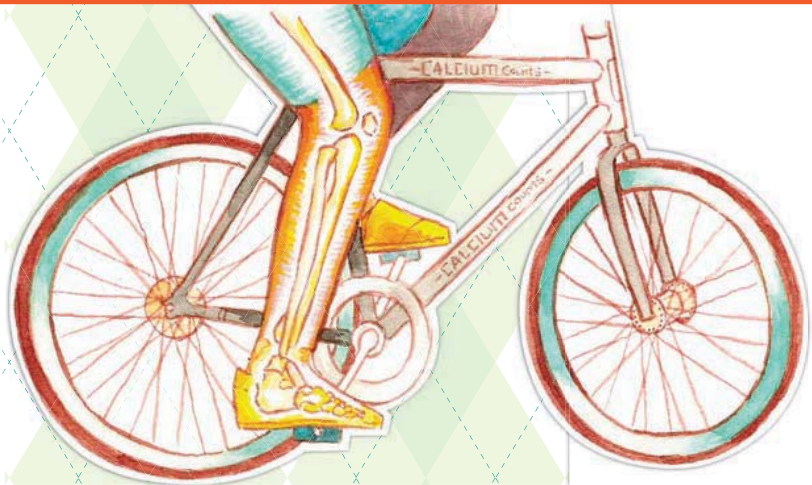
El calcio es un mineral esencial para tener huesos y dientes sanos. También juega un papel importante en las funciones de los músculos, los nervios y la sangre.

¿CUANTO CALCIO NECESITAS?

Los adolescentes necesitan aproximadamente 1300 mg de calcio al día.

¿QUE QUIERE DECIR ESTO?

Significa que necesitas tomar más o menos 3 tazas de leche o alimentos ricos en calcio cada día.



ALGUNAS OPCIONES FACILES CON LA MISMA CANTIDAD DE CALCIO (300 MG) QUE 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA:

- ★ Yogur, 1 taza; elige los que tienen menos azúcar o jarabe de maíz.
- ★ Licuados hechos con leche, yogur y fruta congelada, sin agregar azúcar.
- ★ Barritas de queso (o cualquier queso), 2 onzas.
- ★ Leche de soya fortificada con calcio, 1 taza.
- ★ Cereal fortificado con calcio, $\frac{3}{4}$ de taza.



ALIMENTOS RICOS EN CALCIO:

- ★ **PRODUCTOS LACTEOS** – leche, queso, yogur
- ★ **FRUTAS Y VERDURAS** – brócoli, col silvestre, espinacas, acelgas, tomates, naranjas
- ★ **PESCADO Y MARISCOS** – salmón enlatado, almejas, ostras
- ★ **FRIJOLES** – soya, chicharo, blanco, pinto
- ★ **ALIMENTOS FORTIFICADOS CON CALCIO** – cereales, leche de soya o leche de arroz

NO TE GUSTA LA LECHE – O NO TOLERAS A LA LECHE?

- ★ Si los productos de leche te producen malestar abdominal o gas, prueba la leche sin lactosa o con lactosa reducida en vez de la leche entera.
- ★ También hay gotas o pastillas de enzima de lactosa que pueden ayudar con las molestias causadas por los lácteos.
- ★ Pequeñas porciones de yogur y queso puede que sean mejor toleradas.
- ★ Si tienes alergia a la leche, pregúntale a tu doctor general cómo elegir un suplemento de calcio. O, pide una “evaluación” nutricional para ver si recibes suficiente calcio.



TEN UNA ALIMENTACION SALUDABLE

La Clínica
a California Health Center

AHWG
Adolescent Health Working Group