



Contenido de Calcio y Calorías de Comidas Elegidas

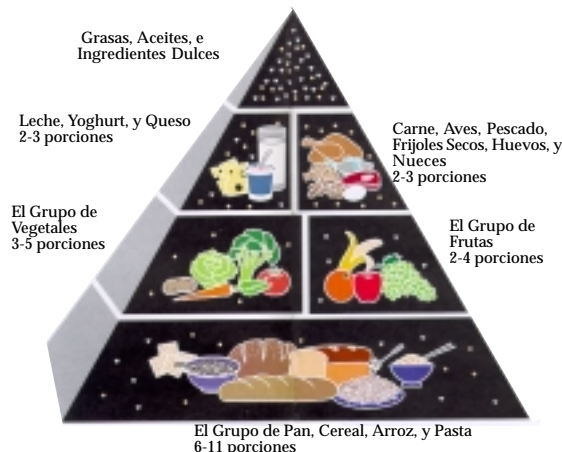
El crecimiento y mantenimiento de los huesos requiere un consumo suficiente de calcio. Se pueden resolver sus necesidades de calcio con los alimentos, las bebidas, y, si es necesario, los suplementos.

¿Cuánto calcio necesito a diario?

Un consumo suficiente de calcio, según los *Dietary Reference Intakes (DRIs)*, es de 500 miligramos (mg) diarios para niños entre 1 y 3 años de edad, 800 mg diarios para niños entre 4 y 8 años de edad. Adolescentes y jóvenes entre 9 y 18 años de edad necesitan 1300 mg diarios, y adultos mayores de 19 años necesitan por lo menos 1000-1200 mg diarios.

¿Cuáles son algunos alimentos que contienen calcio?

Usted puede obtener el calcio que necesita consumiendo una variedad de alimentos de cada grupo de comida en la Pirámide de la Guía de Alimentos. Este folleto contiene el contenido de calorías y calcio de algunos alimentos de cada grupo de la Pirámide de la Guía de Alimentos. (El Grupo de Pan, Cereal, Arroz, y Pasta; El Grupo de Vegetales; El Grupo de Frutas; El Grupo de Leche, Yoghurt, y Queso; El Grupo de Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos, y Nueces; y Grasas, Aceites, e Ingredientes Dulces).



El Grupo de Pan, Cereal, Arroz, y Pasta

ALIMENTO	PORCIÓN	CONTENIDO DE CALCIO(MG)	CONTENIDO CALÓRICO
Biscuit	1 mediano	105	195
Cereal, Total™	1 taza	345	140
English Muffin	1 entero	100	135
Pan blanco	1 rebanada	25	65
-fortificado con calcio	1 rebanada	190	75
-fortificado con calcio, dietético ¹	rebanada	180	45
Pan de cuchara "Spoonbread"	1 rebanada	155	155
Pan integral	1 rebanada	20	70
-fortificado con calcio	1 rebanada	170	40
Pan de maíz	1 rebanada	110	175
Panqueque, hecho en casa	1; 4 pulgadas	110	90
Pan para hamburguesas	1	60	120
Spagueti, fortificado con calcio	2/3 taza	300	210
Tortilla de maíz	1; 6 pulgadas	45	60
Waffles	1 mediano	20	60

8/00

AZ1180

THE UNIVERSITY OF ARIZONA
COLLEGE OF AGRICULTURE AND LIFE SCIENCES
TUCSON, ARIZONA 85721

Vanessa A. Stanford, M.S., R.D.
Research Specialist, Senior

Linda Houtkooper, Ph.D., R.D.
Nutrition Specialist

Department of Nutritional Sciences

Translated by **Katie Careaga**

This information has been reviewed by university faculty.

ag.arizona.edu/pubs/health/az1180.pdf

El Grupo de Vegetales

ALIMENTO	PORCIÓN	CONTENIDO DE CALCIO(MG)	CONTENIDO CALÓRICO
Acelgas (Chard)			
-cocidas	½ taza	50	20
-crudas	½ taza	10	5
Alga Marina/			
Quelpo	½ taza	70	20
-cruda			
Apio	1	15	5
-crudo			
Berro (Watercress)			
-cocido	½ taza	65	5
-crudo	½ taza	20	2
-cruda	½ taza	40	5
Verdura de Nabo			
-cocida	½ taza	100	15
-cruda	½ taza	40	5
Brócoli			
-cocido	½ taza	45	25
-crudo	½ taza	20	10
Calabacitas			
-cocidas	½ taza	25	20
Col verde			
-cocida	½ taza	25	15
-cruda	½ taza	15	10
Col Rizada (Kale)			
-cocida	½ taza	90	20
-cruda	½ taza	50	10
Colinabo			
-cocido	½ taza	40	35
-crudo	½ taza	30	25
Espinacas			
-cocidas	½ taza	130	25
-crudas	½ taza	15	5
Kohlrabi			
-cocido	½ taza	20	25
-crudo	½ taza	15	20
Okra			
-cocido	½ taza	75	30
-crudo	½ taza	50	20
Perejil			
-cocido	½ taza	60	15
-crudo	½ taza	40	10
Repollo Chino (Bok Choy)			
-cocido	½ taza	80	10
-crudo	½ taza	35	5
Ruibarbo			
-cocido	½ taza	235	10
-crudo	½ taza	120	5
Verdura de Betabel			
-cocida	½ taza	100	15
-cruda	½ taza	25	5
Verdura de Mostaza			
-cocida	½ taza	105	15
-cruda	½ taza	4	5
Verdura de Nabo			
-cocida	½ taza	100	15
-cruda	½ taza	40	5

El Grupo de Frutas

ALIMENTO	PORCIÓN	CONTENIDO DE CALCIO(MG)	CONTENIDO CALÓRICO
Higos secos	5	135	240
Naranja			
-fruta	1 mediano	15	40

-jugo	1 taza	30	75
-jugo, fortificado	1 taza	30	75
-con calcio	1 taza	285	105
-rebanadas	1 taza	70	85
Toronja			
-mitad	½ fruta	15	40
-secciones	1taza	30	75

El Grupo de Leche, Yoghurt y Queso

ALIMENTO	PORCIÓN	CONTENIDO DE CALCIO(MG)	CONTENIDO CALÓRICO
Budín, listo para comer	½ taza	100	145
Helado			
-regular	½ taza	85	135
-7% grasa, "light"	½ taza	85	110
Leche			
-descremada/ sin grasa	1 taza	300	85
-1% baja en grasa	1 taza	300	100
-2% baja en grasa	1 taza	295	120
-entera	1 taza	290	150
Leche chocolate			
-descremada/ sin grasa	1 taza	280	145
-2% baja en grasa	1 taza	285	180
-entera	1 taza	280	210
Leche evaporada			
-descremada	½ taza	370	100
-entera	½ taza	330	170
Leche "half and half"	1 cucharas	15	20
Leche helada	½ taza	90	90
Leche en polvo			
-sin grasa	2 cucharas	105	30
-entera	2 cucharas	150	80
Leche suero (buttermilk)			
-descremado	1 taza	290	100
-entero	1 taza	275	150
Queso Americano			
-sin grasa	1 onza	200	45
-procesado	1 onza	140	105
-bajo en grasa	1 onza	120	60
Queso de cabra	1 taza	290	150
Queso Cheddar			
-natural	1 onza	150	115
-bajo en grasa	1 onza	120	50
Queso Mexicano	1 onza	185	105
Queso Mozzarella			
-descremado	1 onza	205	80
-entero	1 onza	160	90
Queso Muenster			
-natural	1 onza	200	105
-bajo en grasa	1 onza	205	80
Queso Parmesano rallado	2 cucharas	140	45
Queso Romano rallado	2 cucharas	140	45
Queso Ricotta			
-sin grasa	½ taza	200	100
-descremado	½ taza	335	170
-entero	½ taza	255	215
Queso Suizo			
-natural	1 onza	270	105
-bajo en grasa	1 onza	350	90
Requesón			
-1% bajo en grasa	½ taza	70	80
-2% bajo en grasa	½ taza	85	100
-4% grasa (regular)	½ taza	60	110
Yoghurt con fruta			
-sin grasa	1 taza	320	160

-2% grasa	1 taza	370	250
Yoghurt helado			
-1% grasa	1 taza	175	200
Yoghurt natural			
-sin grasa	1 taza	490	135
-1-2% grasa	1 taza	445	155

Grupo de Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos, y Nueces

Alimento	Porción	Contenido de Calcio	Contenido Calórico
Almendras crudas	2 onzas	150	335
Camarones cocidos	3 onzas	35	85
Frijoles navy, cocidos	1 taza	130	260
Frijoles negros, cocidos	1 taza	120	245
Frijoles nortños, cocidos	1 taza	160	245
Frijoles pintos, cocidos	1 taza	30	235
Garbanzos	1 taza	80	270
Leche de Soya, enlatada			
-sin grasa, fortificada	1 taza	75	115
-regular	1 taza	10	80
Ostiones			
-cocidos	3 onzas	75	115
-crudos	3 onzas	40	60
Proteína Vegetal Texturizada (Textured Vegetable Protein, TVP)	½ taza	70	185
Salmón enlatado con huesos	3 onzas	180	120
Sardinias enlatadas en agua con huesos	3 onzas	65	175
Semillas de Soya	1 taza	175	300
Tempeh	½ taza	75	165
Tofu, bajo en grasa, firme	½ taza	30	45

Grasas, Aceites, e Ingredientes Dulces

Alimento	Porción	Contenido de Calcio	Contenido Calórico
Melaza Blackstrap	1 cuchara	175	50

1 taza=8 onzas líquidas

Referencia: Sistema de Información Nutricional. Programa 2.92 Base de Datos de Alimento 28. Universidad de Minnesota, Centro de Coordinación de Nutrición. 1997. Pueden haber algunas inconsistencias, ya que todas las cifras han sido redondeadas.

¿Cómo encuentro el contenido de calcio en un alimento con etiqueta?

Use la Ingesta Diaria Recomendada (*Percent Daily Value*) marcada en el área de Información Nutricional en la etiqueta del alimento para encontrar los miligramos de calcio por porción. *Vea la porción destacada del ejemplo del Yoghurt de Vainilla Bajo en Grasa.*

Para encontrar los miligramos de calcio en la porción de un alimento, se le quita el por ciento (%) de la Ingesta Diaria Recomendada para el calcio y se agrega un cero. Por ejemplo: 40% Valor Diario=400 mg. Esta es la cantidad de calcio en una porción de 8 onzas de Yoghurt de Vainilla Bajo en Grasa. (*Nota: esta operación sólo funciona con el calcio*)

Yoghurt de Vainilla Sin Grasa			
Información Nutricional			
Porción 8 onzas (227 gramos)			
Porciones Por Envase 1			
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa	30	
Calorías 210			
	Ingesta Diaria Recomendada		
Grasa Total 3g			5%
Grasa Saturada 2g			10%
Colesterol 15mg			5%
Sodio 160mg			7%
Hidrato de Carbono Total 36g			12%
Fibra Dietética 0g			0%
Azúcares 34g			
Proteína 10g			
Vitamina A 2%	Vitamina C		4%
Calcio 40%	Hierro		0%
*Los porcentajes de Valor Diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mas altos o bajos dependiendo de sus necesidades calóricas			
	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	menor que	65g	80g
Grasa Saturada	menor que	20g	25g
Colesterol	menor que	30mg	30mg
Sodio	menor que	2,400mg	2,400mg
Hidrato de Carbono		300mg	375mg
Fibra		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Hidrato de carbono 4		Proteína 4

¿Cómo puedo saber si el alimento es una fuente rica en calcio?

Una fuente alimenticia rica en calcio es una que contribuye por lo menos 100 miligramos de calcio en una porción. Leche baja en grasa, jugo de naranja fortificado con calcio, salmón enlatado, y melaza blackstrap son ejemplos de alimentos que son fuentes ricas en calcio y relativamente bajas en calorías.

¿Cómo puedo obtener el calcio que necesito sin ingerir demasiadas calorías?

Comiendo productos bajos en grasa o productos lácteos sin grasa, o una variedad de otros alimentos ricos en calcio, usted puede obtener el calcio que necesita cada día sin consumir demasiadas calorías.

¿Cómo se pueden identificar los productos lácteos bajos en grasa?

La mejor manera de identificar los productos lácteos bajos en grasa es leer las etiquetas de los alimentos. La Administración de Alimentos y Drogas regula lo que dicen las etiquetas:

- Leche entera dice “milk” (leche) y contiene 8 gramos de grasa por taza.
- leche baja en grasa 2% contiene 4.5 gramos de grasa por taza.
- leche baja en grasa 1% contiene 2.5 gramos de grasa por taza.
- Leche sin grasa contiene menos de ½ gramo de grasa por taza.

¿El cuerpo absorbe bien el calcio de alimentos no lácteos?

Sí y no. Algunos de los alimentos no lácteos, como las verduras verdes y frondosas y los frijoles, contienen oxalatos y fitatos. Éstas son sustancias que ocurren naturalmente y que adhieren al calcio. Hacen que el calcio en estos alimentos sea menos disponible a su absorción en el cuerpo.

En las plantas, la cantidad de alimento suficiente para cumplir con los requisitos diarios de calcio es más de lo que la mayoría de la gente puede comer. Una persona puede obtener bastante calcio sin leche o alimentos hechos con leche, pero hay que aprender y planear mucho.

¿Qué hago si soy intolerante a la lactosa o tengo mala digestión de la lactosa?

La buena noticia es que no tiene que dejar de tomar leche o alimentos hechos con leche. Varios estudios muestran que la mayoría de las personas que tienen problemas para digerir la lactosa (el azúcar que se encuentra en la leche) pueden tolerar por lo menos ½ hasta 1 taza de leche a la hora de la comida sin ningún problema. Puede empezar por incluir pequeñas cantidades de leche y productos lácteos poco a poco con una comida o bocadillo. También trate de tomar pequeñas cantidades de leche y comer pequeñas cantidades de alimentos lácteos más frecuentemente.

Otras buenas fuentes de calcio para gente con intolerancia lactosa o mala digestión incluyen: tortillas de maíz; pescado con huesos tiernos y comestibles

tales como salmon y sardinas; yoghurt; y quesos procesados y duros. El yoghurt con culturas activas no contiene lactosa pero sí contiene lactasa, una enzima que digiere la lactosa. A los quesos procesados y duros, tales como Cheddar y Suizo, se les elimina más de la mitad de la lactosa, haciéndolo más tolerable para personas con intolerancia lactosa o mala digestión.

Las plantas que contienen calcio, la leche baja en lactosa o sin lactosa, las pastillas de lactasa que ayudan a digerir el azúcar de la leche, y los alimentos fortificados con calcio pueden ayudarle a incluir variedad en su dieta a una persona que es intolerable a la lactosa o tiene mala digestión de lactosa.

¿Cómo se pueden obtener 1000 mg de calcio diarios por medio de la alimentación?

Abajo se encuentran ejemplos de cómo obtener 1000 miligramos de calcio por medio de alimentos ricos en calcio. Puede utilizar la tabla de contenido de calcio y calorías de los alimentos para escoger comidas para su propia dieta alta en calcio y baja en calorías.

Ejemplo/Día 1

Alimento	Cantidad	Calcio (mg)	Calorías
Yoghurt, natural, sin grasa	1 taza	490	135
Leche descremada	1 taza	300	85
Queso Cheddar, bajo en grasa	2 oz.	240	100
Total		1030	320

Ejemplo/Día 2

Alimento	Cantidad	Calcio (mg)	Calorías
Jugo de naranja fortificado con calcio	1 taza	285	105
Verduras de Mostaza cocidas	¼ de taza	156	23
Leche de Soya fortificada	1 taza	350	110
Salmón enlatado con huesos	3 oz	180	120
Tortilla de maíz	1	45	60
Total		1016	418

Llene sus elecciones:

Alimento	Cantidad	Calcio (mg)	Calorías

Tips para aumentar el calcio en su dieta:

- Lea las etiquetas para encontrar cuales de sus alimentos preferidos son buenas fuentes de calcio y trate de comerlos frecuentement.
- Coma y beba productos lácteos bajos en grasa.
- Fortifique sus comidas con calcio agregando leche en polvo a comidas como salsas, sopas, rellenos, bebidas, budines, panes, postres, puré de papas, leche, cereal cocido y huevos revueltos.
- Cocine con más verduras verdes y frondosas, las cuales son buenas fuentes de calcio.
- Use quesos bajos en grasa para aderezos y bocadillos.
- Agregue leche baja en grasa a su café o té.

¿Qué hago si no puedo obtener suficiente calcio por medio de la alimentación?

El calcio es un mineral esencial para tener huesos sanos. El cuerpo no produce calcio, se obtiene por medio de comidas o bebidas. Si lo que come o bebe no cumple con sus necesidades de calcio, se puede tomar un suplemento de calcio para proveer el calcio que su cuerpo necesita.

Para obtener una guía sobre los suplementos de calcio, consulte el folleto Guía de los Suplementos (disponible en inglés y español) de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona, en el sitio de Internet:

<http://ag.arizona.edu/pubs/health/az1042.pdf>.



Any products, services, or organizations that are mentioned, shown, or indirectly implied in this publication do not imply endorsement by The University of Arizona.