



# Why is Calcium Important?

Calcium is a mineral that our body needs to develop strong bones and teeth, to help with muscle contraction and blood clotting. When a person does not receive enough calcium, they develop bone problems like rickets or osteoporosis. These are conditions where the bones become soft or brittle.

## HOW much calcium do I need each day?

AGE GROUP	REQUIRED AMOUNTS	NUMBER OF SERVINGS
Children ages 1-3	500 mg.	2
Children ages 4-8	800 mg.	2
Adolescents ages 9-18	1300 mg.	4-5
Pregnant or Breastfeeding	1000 mg.	3-4
Adults ages 19-50	1000 mg.	3-4
Adults ages 51 and up	1200 mg.	4
In menopause taking estrogen	1000 mg.	3-4
In menopause not taking estrogen	1500 mg.	5



\*Based on the Dietary Reference Intakes (DRI), NAS report 1997.

## HOW can I increase calcium in my diet?

- Start the day with a bowl of cereal with low-fat milk or fruit and low-fat yogurt
- Dairy products like yogurt, low-fat milk, and cheese are the best sources of calcium and vitamin D
- Another very good source is orange juice with calcium added (check the label)
- If you have trouble getting enough calcium from foods, talk to your care provider about taking a calcium supplement like calcium citrate or calcium carbonate like Citracal®, OSCAL®, Viactiv® or Tums®.

## HOW much calcium do different foods have?

One cup of milk or orange juice with calcium added contains about 300 mg. of calcium. You need to eat the listed amount of the foods below in order to get the same amount of calcium as in a cup of milk.

- |  |                        |                              |
|--|------------------------|------------------------------|
| 8 ounces yogurt                                  | 1 cup pudding          | 1 cup flan or custard        |
| 6 corn tortillas                                 | 1¼ cup chinese cabbage | 2 cups cottage cheese        |
| 1½ cup okra                                      | 1 cup collard greens   | 8 ounces tofu (with calcium) |
| 1½ cup frozen yogurt or ice cream                |                        |                              |
| 2 ounces processed cheese like American or Colby |                        |                              |
| 1½ ounces natural cheese like Cheddar or Swiss   |                        |                              |

Special instructions: \_\_\_\_\_



# ¿Por qué es Importante el Calcio?

El calcio es un mineral que nuestro cuerpo necesita para desarrollar huesos y dientes fuertes, y ayuda en la contracción muscular y en la coagulación sanguínea. Cuando una persona no recibe suficiente calcio, desarrolla problemas óseos como raquitismo u osteoporosis. Estas son condiciones donde los huesos se tornan blandos y quebradizos.

## ¿Cuánto calcio necesito diariamente?

GRUPO DE EDAD	CANTIDAD REQUERIDA	NUMERO DE PORCIONES
Niños de 1-3 años	500 mg.	2
Niños de 4-8 años	800 mg.	2
Adolescentes de 9-18 años	1300 mg.	4-5
Mujeres embarazadas y dando pecho	1000 mg.	3-4
Adultos de 19-50 años	1000 mg.	3-4
Adultos de 51 y más años	1200 mg.	4
En menopausia tomando estrógenos	1000 mg.	3-4
En menopausia sin tomar estrógenos	1500 mg.	5



\*Basada en la Referencia Alimenticia (DRI), NAS reporte de 1997.

## ¿Cómo puedo aumentar el calcio en mi dieta?

- Empiece el día con un tazón de cereal con leche baja en grasa o fruta y yogur bajo en grasa
- Productos lácteos como yogur, leche baja en grasa y queso son las mejores fuentes de calcio y vitamina D
- Otra muy buena fuente es el jugo de naranja con calcio añadido (revise la etiqueta)
- Si tiene problemas en obtener suficiente calcio de los alimentos, hable con su proveedor de salud sobre tomar un suplemento de calcio como citrato de calcio o carbonato de calcio, por ejemplo Citracal®, OSCAL®, Viactiv® o Tums®.

## ¿Cuánto calcio tienen los diferentes alimentos?

Una taza de leche o jugo de naranja con calcio añadido contiene alrededor de 300 mg. de calcio. Necesita comer la cantidad listada abajo de alimentos a fin de obtener la misma cantidad de calcio contenido en una taza de leche.

8 onzas de yogur	1 taza de pudín	1 taza de flan o natilla
6 tortillas de maíz	1¼ taza de calabaza china	2 tazas de queso cottage
1½ taza de okra	1 taza de calabacines	8 onzas de tofu (con calcio)
1½ taza yogur congelado o de helado		
2 onzas de queso procesado como el Americano o Colby		
1½ onzas de queso natural como el Cheddar o Suizo		

**Instrucciones especiales:** \_\_\_\_\_