

¿QUIÉN NECESITA LECHE?

Muchas personas toman leche y comen otros productos lácteos, como el queso y el yogur, porque son ricos en calcio.

El calcio es un mineral que ayuda de diversas maneras a mantener nuestros cuerpos saludables. Pero algunas personas no desean comer productos lácteos, no los toleran bien o les preocupan algunos estudios médicos que cuestionan su seguridad.

Aquí tiene una lista de algunos de muchos alimentos ricos en calcio que no son lácteos y que pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades diarias de calcio si decide no tomar o comer productos lácteos.

ALIMENTO CONTENIDO DE CALCIO

Sardinas, enlatadas (3 onzas)	324 mg
Jugo de naranja, con calcio (1 taza)	300 mg
Leche de soya (1 taza)	300 mg
Tofu, regular, con calcio (3 onzas)	298 mg
Col silvestre, hervida (1 taza)	266 mg
Espinaca, hervida (1 taza)	245 mg
Nueces de soya (1 taza)	237 mg
Hojas de nabo o grelos, hervidas (1 taza)	197 mg
Salmón rosado con hueso, enlatado (3 onzas)	181 mg
Frijoles/habichuelas colorados, hervidos (1 taza)	169 mg
Frijoles Great Northern, enlatados (1 taza)	139 mg
Frijoles blancos/alubias, enlatados (1 taza)	123 mg
Frijoles pintos/judías, enlatados (1 taza)	103 mg

Si usted sigue un plan de comidas sin lácteos y toma una multivitamina, probablemente esté ingiriendo suficiente calcio.

Para más información sobre comer una dieta saludable sin leche ni productos lácteos, consulte a su médico, su educador en diabetes o una nutricionista dietista certificada.

