

Calcio para huesos sanos

El calcio fortalece los huesos y mantiene los dientes sanos; además, contribuye al buen funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios. Todos necesitamos suficiente calcio para tener una buena salud.

¿Cuánto calcio se necesita al día?

- **Bebés de hasta 12 meses:** 200-260 mg (de leche materna o fórmula infantil)
- **De 1 a 3 años:** 700 mg
- **De 4 a 8 años:** 1,000 mg
- **De 9 a 18 años:** 1,300 mg
- **De 19 a 70 años:** 1,000 mg (incluyendo mujeres embarazadas o lactantes)
- **Mujeres de 51 años o más:** 1,200mg
- **De 71 años o más:** 1,200mg

Si padece osteoporosis (una enfermedad que debilita los huesos y los hace propensos a fracturas), consulte a un médico o nutriólogo para saber cuánto calcio necesita.



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

Línea de información general (212) 226-8339
Sitio web www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013
Medicina interna (212) 379-6998
Ginecología y Obstetricia (OB/GYN) (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013
Pediatria (212) 226-3888
Dental (212) 226-9339
Centro de recursos para jóvenes (TRC) (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354
Medicina interna (718) 587-1111
Ginecología y Obstetricia (OB/GYN) (718) 886-1287
Dental (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354
Pediatria (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355
Medicina Interna, Pediatría y Ginecología
(929) 362-3006

Departamento de Educación para la Salud
(212) 966-0461

Departamento de Trabajo Social
Manhattan (212) 226-1661
40th Rd., Flushing (718) 587-1109
37th Ave., Flushing (718) 661-6033
45th Ave., Flushing (718) 661-6033

¿Necesita un seguro médico? ¡Nosotros podemos ayudarle!
Manhattan (212) 226-8339 | Queens (718) 886-7355

Consuma estos alimentos diariamente para obtener calcio. Lea las etiquetas nutricionales para ver la cantidad de calcio que contienen los alimentos. Consulte a su médico o nutriólogo para obtener más información.

Aproximadamente 300 mg de calcio



1 taza (225 ml) de leche baja en grasa o descremada o leche de soya con calcio añadido



1 lata (106 g) de sardinas con espinas



170 g de yogur natural o bajo en grasa



28 g de queso mozzarella, cheddar o americano



140 g de tofu con calcio añadido

Aproximadamente 150 mg de calcio



1 taza (225 g) de edamame (soya verde hervida)



85 g de salmón enlatado con espinas



1 taza (225 g) de frijoles de ojo negro secos



1 taza (225 g) de bok choy cocido



½ taza (115 g) de almendras

Aproximadamente 75 mg de calcio



1 naranja (aproximadamente 240 ml)



1 taza (225 g) de col rizada cocida



1 taza (225 g) de brócoli cocido

Nota: Las imágenes no reflejan las porciones indicadas.

Para obtener información sobre diversos temas de salud, visite www.cbwchc.org y haga clic en "Biblioteca de salud en línea".