



Consuma alimentos ricos en calcio.

- Todos necesitamos calcio para tener huesos y dientes sanos y para prevenir la osteoporosis.
- La leche contiene grasas saturadas y colesterol, por eso es bueno elegir productos descremados como leche descremada, queso con poca grasa y yogurt descremado.
- Aunque la leche es la mejor fuente de calcio, algunas personas no consumen leche o son intolerantes a la lactosa. El yogurt y el queso son más fáciles de tolerar por aquellos que sufren de intolerancia. El calcio también se encuentra en otros alimentos como el brócoli, la espinaca, el repollo, las sardinas y el jugo de naranja fortificado con calcio.
- **La Pirámide de Alimentos** recomienda 3 tazas de leche por día.

Qué cuenta como 1-taza o porción de leche?

- 1 taza de yogurt
- 1 ½ onzas de queso duro (cheddar, mozzarella, Suizo, parmesano)
- 2 onzas de queso procesado (Americano)

Mini-goals

1. _____

2. _____
