

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

