

# ¿Cuánto calcio contienen los alimentos?

## (How much Calcium Do Different Foods Have)

ALIMENTO	MILIGRAMOS DE CALCIO
Leche en polvo sin grasa (1/3 taza)	305
Yogurt bajo en grasa (1 taza)	305
Leche desnatada (1 taza)	305
Leche 2% baja en grasa (1 taza)	305
Leche entera (1 taza)	290
Leche con chocolate, 2% baja en grasa (1 taza)	284
Queso suizo (1 onza)	272
Queso americano (1 onza)	174
Requesón, 2% bajo en grasa (1/2 taza)	77
Tofu, con sulfato de calcio (1/2 taza)	434
Sardinas, enlatadas con espinas (3 onzas)	324
Salmón, enlatadas con espinas (3 onzas)	212
Pescado Perca, horneado (3 onzas)	117
Vegetales con hojas verdes, fresca, cocida (1/2 taza)	74
Hojas de nabo, frescas, cocidas (1/2 taza)	99
Brócoli, fresca, cocida (1/2 taza)	36
Quimbombó, fresco, cocido (1/2 taza)	88
Frijoles pintos (1 taza, cocidos)	82

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-1002 noviembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director