

## FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de los huesos y dientes
- Regula la transmisión nerviosa y contracción muscular
- Ayuda a mantener una presión sanguínea saludable
- Ayuda a mantener el equilibrio ácido-base en la sangre

## RECOMENDACIÓN DIARIA

**1,000**  
mg

Hombres  
19–70 Años

**1,200**  
mg

Hombres  
71+ Años

**1,000**  
mg

Mujeres  
19–50 Años

**1,200**  
mg

Mujeres  
51+ Años

## FUENTES BUENAS

### Lácteos

yogurt • leche • queso

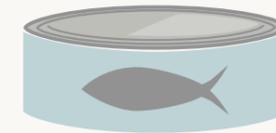
- Yogurt Natural, 8 onzas (1 taza), 415 mg



mg = miligramos

### Sardinias

- Sardinias (enlatadas), 1 taza (3.75 onzas), 351 mg



### Verduras de Hoja Verde

col rizada • bok choy

- Berza (cocida), ½ taza, 300 mg



## NOTAS ESPECIALES

- Muchos americanos no consumen suficiente calcio. Solo 3 porciones de lácteos por día cumplirían con la recomendación. Para aquellos que no consumen lácteos, jugos fortificados con calcio, cereales, y alternativas a la leche son un buen sustituto.
- Para maximizar la absorción de calcio proveniente de suplementos, no consuma más de 500 mg a la vez.