



## CALCIO: UN MINERAL IMPORTANTE DURANTE EL EMBARAZO

Tu cuerpo necesita el calcio para mantener tus huesos y dientes fuertes. Es importante consumir suficiente calio para mantener la fuerza en los huesos. Una deficiencia cronica de calcio puede causar osteoporosis y por ende fracturas. Durante el embarazo el cuerpo se ajusta y absorbe el calcio de la comida que comes. Por esta razon, no es necesario incrementar la cantidad de calcio que consumes durante el embarazo siempre y cuando consumas la minima cantidad recomendada.

### *Cantidad Recomendada:*

Entre tu dieta y tu vitamina prenatal debes de consumir 1,000 mg de calcio diarios (1,300 mg si eres menos de 18 años). Las vitaminas prenatales contienen menos calcio de lo recomendado. Si no puedes consumir suficiente calcio con tu comida entonces considera agregar suplementos de calcio.

### *Como agregar Calcio a tu dieta:*

Las comidas que contienen la mayor cantidad de Calcio son los productos lacteos (leche, queso y yogurt). Pero si sos intolerante a la lactosa o no comes productos lacteos puedes escoger otras comidas que contienen calcio. Trata de comer 3 porciones de productos lacteos diarios. Los siguientes son unas recomendaciones de como agregar calcio a tu dieta facilmente:

- Ponle leche a tus sopas o avena en vez de agua
  - Pon yogurt, bebidas de yogurt, y queso en tu refrigeradora para entre comidas
  - Ponle yogurt a tu fruta
  - Toma leche con una entre comida
  - Ponle queso a tus huevos, vegetales u otras comida
  - Agregale queso a tus sandwiches
  - Lee la parte de atras de esta pagina para diferentes comidas que proveen calcio.

*Productos lácteos que proveen calcio (desde el mas alto hasta el mas bajo)*

Comida	Porcion	Calcio (mg)
Leche Lactaid fortificada Descremada	1 taza	500
Yogurt sin sabor	8 oz	452
Queso Romano	1.5 oz	452
Queso Suizo pasteurizado	2 oz	438
Yogurt descremado	8oz	415
Yogurt con fruta descremado	8 oz	345
Queso Suizo	1.5 oz	336
Queso ricotta bajo en grasa	1/2 taza	335
Queso Americano	2 oz	323
Queso Provolone	1.5 oz	321
Queso Mozzarella bajo en grasa	1.5 oz	311
Queso Cheddar	1.5 oz	307
Leche descremada	1 taza	306
Queso Muenster	1.5 oz	305
Leche 1%	1 taza	290
Leche de chocolate 1%	1 taza	288
Leche de chocolate 2%	1 taza	285
Leche 2%	1 taza	285
Suero de leche descremado	1 taza	284
Leche de chocolate	1 taza	280
Leche entera	1 taza	276
Yogurt de leche entera	8 oz	275
Queso ricotta de leche entera	1/2 taza	255
Queso mozzarella de leche entera	1.5 oz	215
Queso Feta	1.5 oz	210
Queso cottage de 2%	1 taza	206

*Comidas sin productos lácteos que contienen calcio*

<b>Comida</b>	<b>Porcion</b>	<b>Calcio (mg)</b>
Cereales fortificados	1 oz	236-1043
Bebidas de soya fortificadas	1 taza	368
Sardinas del Atlantico en aceite	3 oz	325
Tofu preparado con Nigari	1/2 taza	253
Salmon enlatado con huesos	3 oz	181
Col verde cocido	1/2 taza	178
Melaza	1 cucharada	172
Spinaca cocida	1/2 taza	146
Soja	1/2 taza	130
Nabo verde	1/2 taza	124
Perca del Atlantico	3 oz	116
Avena fortificada simple o con sabor	1 paquete preparado	99-110
Caupi cocido	1/2 taza	106
Frijoles blancos cocidos	1/2 taza	96
Castillo cocido	1/2 taza	90
Okra cocida	1/2 taza	88
Almejas enlatadas	3 oz	78
Trucha de arcoiris cultivada	3 oz	73