



ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para formar y mantener huesos y dientes fuertes. Su deficiencia puede causar osteoporosis, desmineralización ósea, palpitaciones. Se enlistan algunos alimentos ricos en calcio.

LÁCTEOS	PESCADOS, MARISCOS Y CARNE	OLEAGINOSAS Y SEMILLAS
Leche entera Leche en polvo Leche descremada Quesos Yogurt Crema Tofu Jocoque Salsas y cremas a base de leche	Atún Sardinas Bacalao Ostiones Ostras Langosta Salmón Charales Hígado Riñón Sesos Mejillones Yema de huevo	Almendras Ajonjolí Avellanas Piñones Pepitas Semillas de girasol
		LEGUMINOSAS
		Frijoles Haba Garbanzo Chicharo seco Lentejas Soya
FRUTAS	VERDURAS	CEREALES
Ciruela pasa Higo Dátiles Agua de coco Naranja Guanábana Zapote negro Toronja Tuna Tejocote	Champiñones Chicharos Brócoli Acelga Arúgula Cebolla cambray Cilantro Col Espinaca Flor de calabaza Huazontle Nopal Quelite Kale Perejil Verdolaga	Avena Salvado Tortillas Amaranto Linaza Pan integral
		CEREALES
		Chocolate Cocoa
		Departamento de Nutrición Hospital Médica Sur 55 5424 7200 ext.3095 y 3061 CI-NUTR-PNO-02FC-02