



Cómo obtener alimentos ricos en calcio

GET YOUR CALCIUM RICH FOODS

En primer lugar, un enorme agradecimiento a Bárbara Farmer, creadora y autora de “La Salud y Usted”



durante los últimos 5 años. Además, Bárbara, durante los últimos 38 años, le ha brindado a los residentes de Illinois excelentes programas educativos.

Bárbara se jubiló el 29 de Febrero y ahora entró en un nuevo capítulo de su vida, viajar, practicar jardinería y disfrutar de muchos otros de sus pasatiempos preferidos. ¡Felicidades Bárbara!

First a big thank-you to Barbara Farmer, the creator and author of Your Health and You for the past 5 years! Beyond that, she has provided many residents of Illinois with outstanding educational programs for the past 38 years.



Barbara retired on February 29 and is moving into a new chapter of her life—traveling, gardening, and enjoying her many hobbies! Congratulations Barbara.



¿Por qué calcio?

Generalmente cuando pensamos en la leche, la vemos como el alimento que los bebés necesitan. A medida que crecemos, otras bebidas como las gaseosas, el café, el té, etc. reemplazan a la leche como bebida durante las comidas.

Como la leche es la mejor fuente de calcio en nuestras dietas, los adultos, en lo posible, también deben consumir leche. Necesitamos al menos 1200 miligramos de calcio por día. Cada vaso de leche, provee cerca de 300 miligramos de calcio.



Why Calcium?

Often when we think of milk, we think of the food that babies need. As we get older, other beverages like soda, coffee, tea, etc. take the place of milk as the beverage we drink with our meals.

Since milk is the best source of calcium in our diets, adults should consume milk, too, if possible. We need at least 1200 milligrams of calcium every day. Each glass of milk gives us about 300 milligrams of calcium.

Fuentes lácteas de calcio:

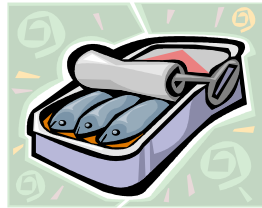
- Leche
- Quesos duros
- Yogurt
- Queso cottage
- Pudín, flan

¿A qué equivale una porción?

- 1 taza de leche
- 1 1/2 a 2 onzas de queso
- 6 a 8 onzas de yogurt

Fuentes no lácteas de calcio:

- Jugo de naranja enriquecido con calcio
- Tofú (con sulfato de calcio)
- Sardinias y salmón enlatados (con huesos)
- Brócoli
- Hojas verdes (nabo y remolacha), okra
- Frijoles secos cocidos



¿Qué pasa con la intolerancia a la lactosa?

Si no bebe o no puede beber leche, intente obtener su calcio de fuentes no lácteas. Consulte con su médico, si debe tomar un suplemento de calcio.

Dairy sources of calcium:

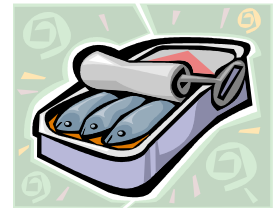
- ♦ Milk
- ♦ Hard cheese
- ♦ Yogurt
- ♦ Cottage cheese
- ♦ Pudding, custard

What is a serving?

- ♦ 1 cup milk
- ♦ 1 1/2 to 2 ounces of cheese
- ♦ 6 to 8 ounces yogurt

Non-dairy sources of calcium:

- ♦ Calcium-enriched orange juice
- ♦ Tofu (with calcium sulfate)
- ♦ Sardines and canned salmon (with bones)
- ♦ Broccoli
- ♦ Greens (turnip and beet), okra
- ♦ Cooked dried beans



What About Lactose Intolerance?

If you can't or don't drink milk, try to get your calcium from non-dairy sources. Also, check with your physician to see if you should be taking calcium supplements.

Incluya más leche en su dieta:

Use leche cuando prepare sopas caseras o enlatadas

Prepare cereales caliente y chocolate caliente con leche en lugar de agua

Agregue leche en polvo a las recetas de pan de carne, bebidas con leche, sopas cremosas y pudines.

Sugerencias, por favor...

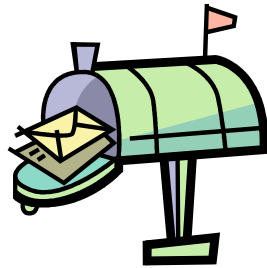
Como asumí la responsabilidad de escribir esta cartilla informativa, agradezco sugerencias sobre nuevos tópicos.

Enviarlas a:

Shirley Camp
480 Deer Road
Macomb, IL 61455

O

Por email a: scamp@uiuc.edu



Include more milk in your diet:

⇒ Use milk when making homemade or canned soups

⇒ Make hot cereals and instant hot chocolate with milk instead of water

⇒ Add nonfat dry milk powder to meat loaf, milk drinks, cream soups, and pudding recipes.

Suggestions Please

As I have taken over the responsibility for writing this newsletter, I would welcome suggested topics. Please send your suggestions to:

Shirley Camp
480 Deer Road
Macomb, IL 61455

Or

Email me at: scamp@uiuc.edu



Mousse de pudín de cualquier sabor

1 paquete de pudín instantáneo (normal, sin grasa o sin azúcar)
1 3/4 tazas de leche descremada
1/2 recipiente de crema batida no láctea

En un recipiente, mezclar el pudín instantáneo con la leche y batir con una batidora eléctrica o manual hasta que el pudín se disuelva y espese. Agregar la crema batida y colocar en los platos para servir el postre. Mantener en la nevera.

Rinde 6 porciones

Información Nutricional por porción (con pudín sin azúcar y leche descremada): 70 calorías, 1.5 g. grasa, 35 mg sodio, 11 g carbohidratos, 0 g fibra, y 80 miligramos



Preparada por:
Shirley Camp
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Macomb

Traducido por:
Beatriz Padilla

Any Flavor Pudding Mousse

1 package instant pudding mix (may be regular or fat-free, sugar free)
1 3/4 cup low fat milk
1/2 container non-dairy whipped topping

In a mixing bowl, combine pudding mix and cold milk and beat with a mixer or wire whisk until pudding is dissolved and mixture is thick. Fold in whipped topping and spoon into dessert dishes. Refrigerate.

Serves 6

Nutrition information per serving (with sugar-free, fat-free pudding mix and skim milk): 70 calories, 1.5 g. fat, 35 mg sodium, 11 g carbohydrate, 0 g fiber, and 80 milligrams calcium



Prepared by: Shirley Camp, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Macomb Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM



University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition Service of the U.S. Department of Agriculture.