

## Calcium Questions

<p>1. Nombre un producto lácteo que consume en casa y que sea alto en calcio.</p>	<p><b>Answer(s):</b> Las respuestas pueden variar. Cualquier tipo de leche, queso, helado, yogurt, o alimentos que pertenezcan al grupo de los lácteos de MiPlato-No mantequilla</p>
<p>2. Nombre un producto fortificado con calcio</p>	<p><b>Answer(s):</b> Los jugos, el pan, los cereales, pastas enlatadas, leche de soja, tofu, y cualquier alimento que no sea lácteo pero que diga en la etiqueta: “calcium fortified,” “with calcium,” “good source of calcium,” “excellent source of calcium,” “calcium”</p>
<p>3. La intolerancia a la lactosa afecta a ciertas personas causando síntomas como náusea, gases e hinchazón abdominal. Piense en un alimento alto en calcio que dichas personas puedan consumir sin causarles problemas</p>	<p><b>Answer(s):</b> Leche sin lactosa, la mayoría de los yogures y quesos duros, jugos fortificados con calcio, salmón y sardinas enlatadas con huesos, panes y cereales fortificados con calcio y hojas de col.</p>
<p>4. Verdadero o Falso: Si necesita más calcio en su dieta, la espinaca y los frijoles/habichuelas son alimentos indicados</p>	<p><b>Answer:</b> No son alimentos indicados. La espinaca y los granos secos son ricos en calcio pero tienen sustancias que evitan que su cuerpo lo absorba.</p>
<p>5. ¿Cuál tiene más calcio la leche entera o la leche descremada?</p>	<p><b>Answer(s):</b> La leche entera y descremada tienen casi la misma cantidad de calcio. Ambas leches tienen aproximadamente 300 mg de calcio en una taza.<sup>23</sup> La única diferencia es que la leche entera tiene grasa y la descremada no.</p>
<p>6. ¿Cuántas onzas o tazas de alimentos ricos en calcio debemos consumir diariamente?</p>	<p><b>Answer(s):</b> MiPlato nos dice que deberíamos consumir aproximadamente 3 tazas de alimentos ricos en calcio diariamente o el equivalente para recibir la cantidad de calcio que su cuerpo necesita (Vea MiPlato para los equivalentes). <u>En ciertas edades como en la adolescencia, algunos científicos creen que se necesita 4 tazas o el equivalente.</u></p>

<p>7. ¿Cuánto calcio necesita ud. diariamente?</p>	<p><b>Answer(s):</b> La cantidad de calcio que necesita depende de su edad. Los adultos entre 19 y 50 años necesitan 1000 mg de calcio diariamente. Después de los 50 años se necesitan 1200 mg diariamente. Los niños entre 9 y 18 años necesitan 1300 mg diariamente.</p>
--	---

After you have finished the questions, remind participants that you can consume many different sources to meet your daily calcium needs, not just dairy

CalciYum  
6/27/13



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station