

Consumo diario recomendado de **CALCIO**

Niños	800 a 1200 miligramos
Adolescentes y adultos jóvenes	1200 a 1500 miligramos
Mujeres adultas y perimenopáusicas	Más de 1500 miligramos
Hombres adultos	1000 a 1500 miligramos
Embarazadas y mujeres lactantes	Más de 2000 miligramos
Adultos mayores (más de 60 años)	Más de 2000 miligramos

ALIMENTOS ricos en **CALCIO** por porciones

CEREALES SIN GRASA

	RACIÓN	CONTENIDO DE CALCIO (Miligramos)
Amaranto tostado	1/3 de taza	63.3
Avena	1/3 de taza	15.5
Avena instantánea preparada con leche	1/2 taza	101.3
Baguette	1/6 pieza	32.4
Bollo integral	1 pieza	37.2
Bollo para hamburguesa	1 pieza	78.0
Camote cocido	1/3 pieza	14.5
Cereal de salvado de trigo	1/3 taza	66.7
Cereal cuadritos de avena	1/3 taza	10.3
Elote	3/4 de pieza	19.2
Espaguetti con espinacas cocido	1/3 de taza	14.0
Galleta barra de higo	1 pieza	10.0
Galletas de animalitos	6 piezas	6.4
Galleta de avena	1 pieza	7.0
Galletas Marías	4 piezas	4.4
Germen de trigo	1/4 de taza	11.0
Granola baja en grasas	3 cucharadas	7.0
Harina de maíz	3 cucharadas	30.2
Hojuelas de maíz	1/2 taza	70.6
Hojuelas de trigo con miel	4/4 de taza	9.8
Masa de maíz	50 g	35.0
Nopal	100 g	20.4
Pan 5 granos	1 pieza	23.9
Bolillo	1 pieza	27.3
Pan blanco	1 pieza	101.3
Pan integral	1 pieza	78.0
Papa	1 pieza	9.45
Papa de cambray	5 piezas	12.3
Papilla de arroz deshidratada	20 g	151.4
Papilla de avena deshidratada	19 g	163.0
Pastel de zanahoria	1/2 rebanada	27.5
Peneques	2 piezas	28.1
Puré de papa	1/3	18.0
Salvado de maíz	1/3 de taza	11.1
Tortilla de maíz	1 pieza	58.8
Tortilla de maíz azul	1 pieza	40.0

CEREALES CON GRASA

Barra de granola	1 pieza	17.06
Barra de granola con choco chips	1 pieza	26.0
Barra de granola cubierta de chocolate	1 pieza	21.8
Galleta de salvado	1 pieza	24.0
Tostada	1 1/2 piezas	22.5
Almendras	25 gr.	70.0

CEREALES COMERCIALES

Corn Flakes	3/4 de taza	120.0
Cherios naturales	3/4 de taza	80.0
Fitness	3/4 de taza	80.0
Fitness & Fruits	3/4 de taza	56.0
Fitness & Yoghurt	3/4 de taza	80.0
Nesquick	3/4 de taza	80.0
Cerelac	3 cucharadas	123.0
Infantil Nestlé Arroz	6 cucharadas	98.0
Infantil Nestlé Avena	6 cucharadas	203.0

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJOS EN GRASAS

	RACIÓN	CONTENIDO DE CALCIO (Miligramos)
Acociles	45 g	1389.4
Almeja fresca	4 piezas	26.1
Anchoa fresca	30g	44.1
Bagre	80g	12.8
Boquerón fresco	45g	203.28
Camarón fresco	6 piezas	18.6
Camarón seco	15g	92.3
Cangrejo	45g	40.2
Cazón	60g	11.1
Charal	25g	407.1
Charales frescos	25g	351.0
Estomago de res	45g	25.7
Filete de huachinango	40g	12.7
Filete de róbalo	45g	14.8
Huevo de pescado	30g	25.5
Jaiba cocida y desmenuzada	1/3 taza	20.1
Langosta	100g	19.3
Pata de res	120g	55.8
Pollo cocido y desmenuzado	1/4 de taza	4.5
Pulpo	45g	23.8
Queso Cottage	3 cucharadas	30.9
Queso fresco de cabra	20g	173.4
Requesón	3 cucharadas	33.1
Sustituto de huevo en polvo	2 cucharadas	33.0
Trucha fresca	35g	23.5
Arenque fresco	35g	19.8
Carpa	75g	16.7
Ostión cultivado y cocido	7 piezas	38.4
Pescado blanco	75g	10.1
Queso Cheddar bajo en grasa	30g	126.4
Queso fresco	40g	273.6

CON MODERADO APORTE DE GRASAS

Angula fresca	35g	10.5
Gusanos de maguey	35g	49.7
Queso Holandés	20g	165.8
Queso Mozzarella semidescremado	25g	184.8
Queso Ricota semidescremado	1/4 de taza	152.9
Sardina	40g	179.6

CON ALTO APORTE DE GRASAS

Fondue de queso	1/4 taza	257.0
Jumiles	25g	19.5
Mozarella fresco	35g	183.8
Queso Suizo	30g	265.0
Queso Asadero	30g	200.4
Queso Canasto	35g	301.0
Queso Cotija	35g	301.0
Queso Crema light	3 cucharadas	56.3
Queso Cheddar	25g	182.1
Queso Chihuahua	25g	165.2
Queso Gouda	30g	212.0
Queso Gruyere	25g	256.3
Queso Menonita	25g	165.2
Queso Oaxaca	30g	140.7
Queso rallado	6 cucharadas	297.2
Queso Ricotta	1/4 taza	114.0
Queso Suizo	25g	242.9
Leche entera	1 taza	165.0
Leche descremada	1 taza	302.0
Leche evaporada y descremada	1/3 taza	232.5
Soful natural	1 pieza	115.6
Vitalinea bebible	1 pieza	205.5
Vitalinea sólido	1 pieza	165.8

Nota: De estos alimentos con mayor contenido de calcio, considere que también algunos son ricos en grasas, colesterol, triglicéridos y/o sodio.