



How to  
Keep  
Strong  
Bones

# Calcium

TIPS ON HOW TO GET MORE  
CALCIUM IN YOUR DIET!

## The "Big Three"

**MILK, YOGURT, AND CHEESE**



### *Tips:*

- Choose low-fat or fat-free options
- Snack on a few whole-grain crackers and a cheese stick
- Try plain Greek yogurt for dips and spreads
- Enjoy yogurt parfaits with vanilla yogurt and fruit for dessert
- Does milk upset your stomach? There are many non-dairy alternatives such as soy or almond milks and yogurts

## WHY IS CALCIUM IMPORTANT?

Calcium helps build strong bones and teeth. As you age, daily intake should increase. Calcium will be taken from your bones if you don't get enough in your diet. This makes your bones weaker and can lead to easy breaks!

**Aim for at least three servings of dairy per day!**



## Plant Sources of Calcium:

Leafy greens (collard and turnip greens, kale, bok choy), and broccoli. Calcium fortified soy or nut-based milks, yogurts, and cheeses. Almonds, tofu, and calcium-fortified orange juice and breakfast cereals!





Cómo  
mantener los  
huesos  
fuertes

# El Calcio

CONSEJOS SOBRE CÓMO CONSEGUIR  
MÁS CALCIO EN SU DIETA!

## Los "Tres Grandes"

LA LECHE, EL YOGUR Y EL QUESO



## ¿POR QUÉ EL CALCIO ES IMPORTANTE?

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. Con la edad, la ingesta diaria no debe aumentar. El calcio será tomado de los huesos si usted no obtiene suficiente en su dieta. Esto hace que los huesos más débiles y puede conducir a la fácil rompe!

**Apunte por lo menos tres porciones de lácteos por día!**



**Fuentes vegetales de Calcio:**

Los vegetales de hojas verdes (col y el nabo, la col rizada, la col china), y el brócoli. Fortificado con calcio soja o a base de nueces leches, yogures y quesos. Almendras, tofu, y fortificado con calcio jugo de naranja y cereales para el desayuno!

## Tips:

- Elige baja en grasa o libre de grasa opciones
- Merienda en un par de galletas de grano entero y un palo de queso
- Trate de yogur Griego sin formato para que se sumerge y se propaga
- Disfrutar de parfait de yogur con helado de yogur y fruta para el postre
- ¿La leche malestar de su estómago?
- Hay muchos no-lácteos alternativas como la de soja o de almendra de leches y yogures



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Creado por Leah Macfarlane, estudiante de dietética de UConn.