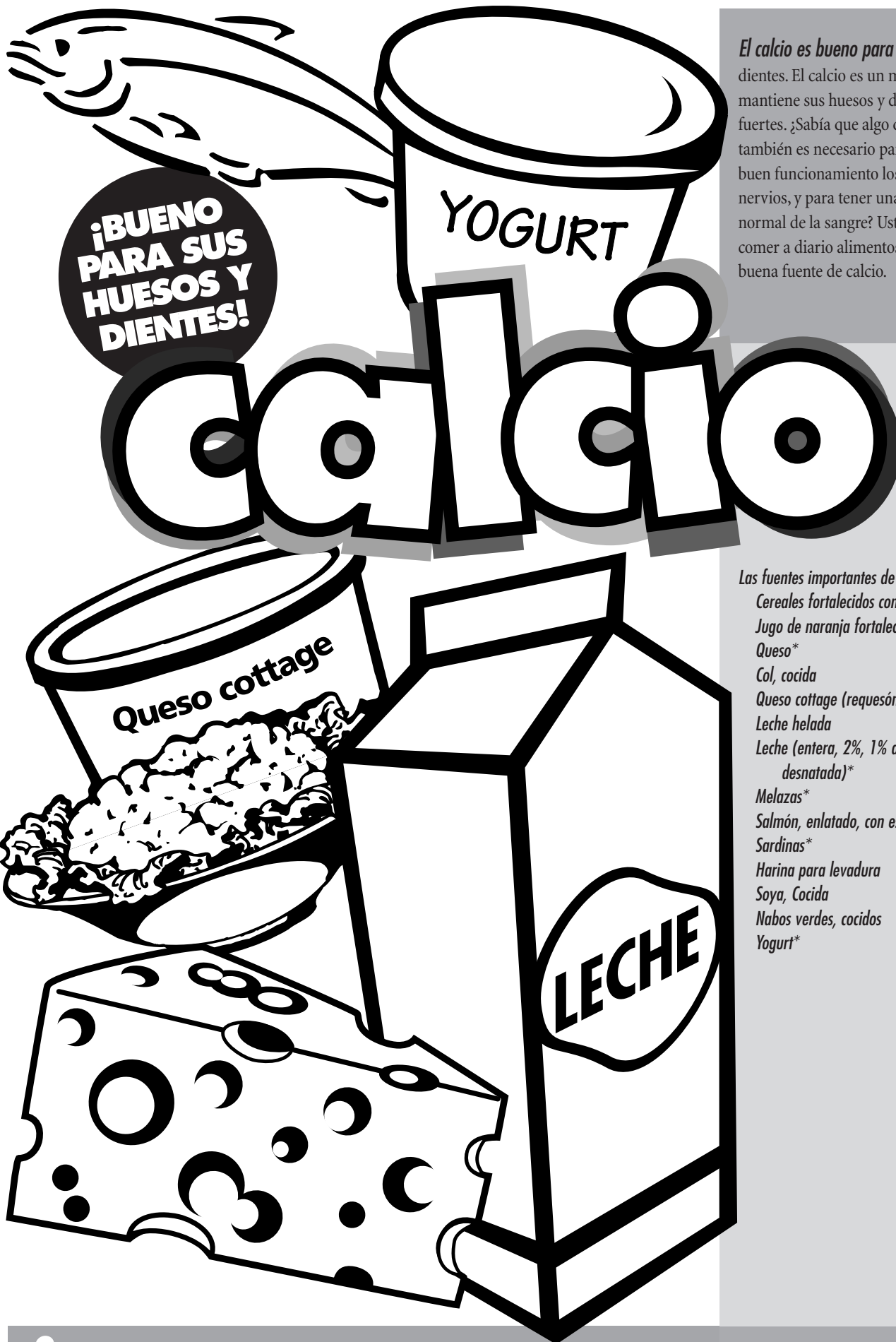


Calcium is good for your bones and teeth. Calcium is a mineral that keeps your bones and teeth healthy and strong. Did you know that some calcium is also needed to keep your muscles and nerves working well, and to have normal blood clotting? Every day you need to eat good food sources of calcium.

Important food sources of calcium:

*Calcium-Fortified Cereals
Calcium-Fortified Orange Juice
Cheese*
Collards, Cooked*
Cottage Cheese
Ice Milk
Milk (Whole, 2%, 1%, Skim)*
Molasses (Blackstrap)*
Salmon, Canned, with Bones*
Sardines*
Self-Rising Flour
Soybeans, Cooked
Turnip Greens, Cooked
Yogurt**



El calcio es bueno para sus huesos y dientes. El calcio es un mineral que mantiene sus huesos y dientes sanos y fuertes. ¿Sabía que algo de calcio también es necesario para mantener en buen funcionamiento los músculos y los nervios, y para tener una coagulación normal de la sangre? Usted necesita comer a diario alimentos que sean una buena fuente de calcio.

Las fuentes importantes de calcio:

Cereales fortalecidos con calcio

Jugo de naranja fortalecido con calcio

*Queso**

Col, cocida

Queso cottage (requesón)

Leche helada

*Leche (entera, 2%, 1% de nata, desnatada)**

*Melazas**

*Salmón, enlatado, con espinas**

*Sardinas**

Harina para levadura

Soya, Cocida

Nabos verdes, cocidos

*Yogurt**