

¿Dónde puedo obtener calcio?

- Leche
- Jugo natural de naranja con calcio
- Yogur
- Vitaminas
- Queso
- Salmón
- Cereales de desayuno con calcio
- Brócoli



Referencias:

National Dairy Council:
<http://www.nationaldairycouncil.org>.

Academy of Nutrition and Dietetics:
<http://www.eatright.org>.

Imágenes:

Dreamstime: <http://www.dreamstime.com/>

Clinic Address Label :

Oregon
Health
Authority

**Oregon Reproductive
Health Program**

800 NE Oregon St., Ste. 370
Portland, OR 97232

Teléfono: 971-673-0355
Fax: 971-673-0231

Financiado en parte por US DHHS-OPA
Enero, 2013



Calcio

¿Qué es el calcio?

¿Por qué lo necesito?

¿Cuánto se necesita?



El calcio es un mineral en muchos alimentos, vitaminas y antiácidos.

El calcio le ofrece:

- Los dientes sanos
- Los huesos sanos

El calcio ayuda a:

- A que sus músculos se muevan
- Curación
- Tener huesos sanos durante el tiempo que esta usando la inyección de Depo (un método anticonceptivo)



Las mujeres mayores de 14 años deben obtener 1,000 mg a 1,300 mg de calcio al día. Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan la misma cantidad.

