

Buenas Fuentes de Calcio

Ahora, un Minuto de Salud.

El calcio es un ingrediente que ayuda a que nuestros cuerpos funcionen como deben.

El calcio ayuda a construir huesos y músculos y mantiene la función del corazón y la circulación de sangre.

El cuerpo no produce calcio, así que lo debe obtener de los alimentos que comes.

Fuentes de calcio incluyen:

Productos lácteos como: Leche, yogurt y quesos.

Otros productos que proporcionan calcio son: Leche de soya y productos de soya como el tofu.

Algunos vegetales como Kale u otros de hoja verde, como también los productos fortificados con calcio, como leches deslactosadas, jugos o panes.

Asegúrate de consumir suficiente calcio, consulta con tu profesional médico para ver si recomienda un suplemento diario de calcio.

El calcio es necesario para mantener tu cuerpo sano y fuerte. Analiza tus opciones y asegúrate que obtienes suficiente calcio a diario.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

