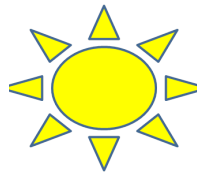


Los niños y el calcio

El lácteo es un buen fuente de calcio, pero calcio no se origine de la vaca. Calcio es un mineral, y minerales se originen de la tierra. Las vacas obtienen el calcio de comiendo plantas- hierba, heno y alfalfa. Igualmente, los niños y los adultos pueden recibir un suministro constante por comiendo comida como vegetales de hoja, frijoles y frutos secos. Esta comida provee otras nutrientes esenciales, y el calcio de adentro es absorbido mejor por el cuerpo que lo que está en la leche.

¿Sabes que...? La proteína en leche, caseína, había mostrado en estudios numerosos a tener correlato con tasas más altas de cardiopatía, diabetes, cáncer y muchas enfermedades autoinmunes.

Además de calcio, es esencial que recibimos la cantidad apropiada de vitamina D (¡el sol es un buen fuente!) y que ejercitamos.



Para más información, consejos y actividades, visita, www.wfeh.org

Buenas fuentes sorprendentes de calcio



- brócoli, coles de Bruselas
- calabaza, zanahoria
- coliflor, berza y col rizada
- camote, legumbres
- frijoles negros, garbanzos
- frijoles grandes del norte, frijoles rojos
- lentejas, frijoles blancos, frijoles pintos
- habas de soja, leche de soja, tofu
- frijoles homeados vegetarianos
- granos enteros, arroz
- leche de almendras, anacardos o de coco
- leche de arroz, avena o de cáñamo
- pan integral
- higos secos, pasas, naranjas navales

