

# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META DE CALCIO

Usted necesita calcio para tener sus huesos y dientes sanos y fuertes, además para que su corazón, músculos y nervios trabajen bien. Las mujeres mayores de 50 años de edad necesitan más calcio que las mujeres más jóvenes porque la absorción del calcio en el cuerpo disminuye con la edad.

**Mi meta (ejemplo: obtener calcio con cada comida).**

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Para el desayuno, consuma cereales con leche baja en grasa o descremada.
- Tome todos los días jugo de naranja fortificado con calcio.
- Coma vegetales de hoja verde oscura, tales como col rizada y nabo.
- Para el refrigerio, ensaye el pudín o yogurt bajo en grasa o descremado, o los batidos de fruta (smoothies) hechos con leche baja en grasa o descremada.
- Revise el porcentaje (%) del valor diario (DV) en la etiqueta, en la columna con la información nutricional para ver si el producto es una buena fuente de calcio. DV de 5% o menos es bajo y DV de 20% o más es una fuente alta de calcio.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*"Nunca tomé mucha leche porque soy intolerante a la lactosa. Ahora compro leche baja en grasa sin lactosa y la añado a mi cereal del desayuno. Además, todos los días hago un batido de fruta delicioso con leche y mis frutas favoritas. ¡Aquí esta mi receta para que usted también pueda empezar a obtener más calcio!"*

*Juanita, Chicago, Illinois*

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

### BATIDO DE FRUTAS SALUDABLE

#### Ingredientes

- 3/4 taza de leche descremada o baja en grasa
- 1/4 taza de jugo de naranja (mejor aún si es fortificado con calcio)
- 1/2 taza de "berries" (fresas, moras, frambuesas, zarzamoras, arándanos, etc.) o fruta en pedazos
- 2 hielo (si usa fruta congelada, no necesita agregar hielo)

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle hasta que esté espumoso. Sirva inmediatamente. Da una porción. Le encantará lo cremoso y dulce de esta bebida.

