

**El minuto de Mayo Clinic:**  
**¿Cómo obtener calcio sin productos lácteos?**

VIDEO	AUDIO
Jason	A fin de mantener los huesos fuertes y evitar la osteoporosis, el cuerpo necesita cierta cantidad de calcio, que generalmente es entre 1000 y 1200 miligramos diarios.
Dr. Bart Clarke Endocrinología Mayo Clinic	“Un vaso de leche contiene alrededor de 300 miligramos. Entonces, dos vasos de leche y una taza de yogur fácilmente aportan casi 1000 miligramos”.
Jason	Pero, ¿qué pasa cuando no se puede comer ni beber productos lácteos?
Dr. Clarke	“Cuando no se puede consumir productos lácteos debido a una intolerancia a la lactosa, o por preferencias alimentarias que restringen su consumo, no hay que preocuparse porque muchos otros alimentos aportan calcio”.
Jason  Gráfico: Leche de almendra Leche de soja	Las alternativas comunes a la leche de vaca son la leche de almendra y de soja, especialmente las fortificadas con calcio.
Jason  Gráfico: Ruibarbo Espinaca Frijoles de ojo negro (caupí) Ocra (quingombó) Brócoli	Algunos vegetales contienen mucho calcio, como el ruibarbo, la espinaca, los frijoles de ojo negro (caupí), la ocra (quingombó) y el brócoli.
Jason  Gráfico: Queso de soja (tofu) Crema de garbanzo (hummus) Semillas de girasol Jugo de naranja (fortificado con calcio) Camarones Sardinas y salmón en lata	Otras alternativas son el queso de soja (tofu), la crema de garbanzos (hummus), las semillas de girasol, el jugo de naranja fortificado con calcio, los camarones y tanto las sardinas como el salmón en lata.
Dr. Clarke	“Por lo tanto, hay varias maneras de encontrar fuentes de calcio... en alimentos sabrosos para usted que al mismo tiempo aportan este

	elemento”.
Jason	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.