Calci-YUM!
Bulletin Board Lesson
PB-000-01

Bulletin Board and Self-Paced Interactive Lesson Cover Sheet

- You must include all components of the display to have a complete lesson. All components can also be downloaded and printed as low-resolution, 8.5” x 11” modular components at http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm.
  - Included in packages (Stock no. 13-06-14688, 13-06-14688A)
    - Title card with 3 graphics
    - 6 key message cards
    - 14 photos
    - 1 recipe card holder
  - Not included in package
    - Bilingual recipe cards – order from WIC catalog:
      1) Vegetable Stir-Fry with Tofu Recipe Card (Stock #13-06-14714)
      2) Mango Parfait Recipe Card (Stock #13-06-14715)
      3) Mexican Snack Pizza Recipe Card (Stock #13-06-14716)

      Recipe cards are also available for download and print at http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm.
    - Lesson evaluation questions for download and print at http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm.
- A sample layout is provided at http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm.
- You must have participants complete and return the Calci-YUM! lesson evaluation questions. Please review these questions with participants before issuing class credit.
- To order additional bulletin board displays from the WIC catalog, use stock #13-06-14688 (English) or #13-06-14688A (Spanish).

¡Calci-RICO!

El calcio te ayuda a:

- Desarrollar huesos fuertes.
- Tener una presión arterial saludable.
- Mantener los músculos y nervios sanos para que puedas jugar con tu familia.
- Tener dientes fuertes y una sonrisa hermosa.

¿Cuáles alimentos contienen calcio?

Las mejores fuentes de calcio son los productos lácteos:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Queso *cottage*

Mantén la nutrición, pierde la grasa. Los productos lácteos sin grasa y bajos en grasa (1%) tienen toda la nutrición que los de grasa entera, pero menos calorías.

¿No puedes comer productos lácteos o no te gustan?

Si no te gustan los productos lácteos, o si tienes intolerancia a la lactosa o una alergia a la leche, todavía puedes obtener calcio sin leche. Prueba algunos de estos alimentos no lácteos con calcio:

- Jugo de naranja, granos o cereales enriquecidos con calcio
- Leche de soya enriquecida
- Tofu hecho con sulfato de calcio
- Frijoles pintos o blancos, garbanzos o soya
- Salmón o sardinas con huesos, enlatados
- Almendras, ajonjolí o semillas de girasol
- Espinacas, brócoli, ocra, col rizada, rúcula u hojas de nabo

¿Cuánto calcio se necesita?

El número de porciones de calcio que necesitas diariamente depende de tu edad. Las cantidades diarias recomendadas son:

- Niños de 1 a 3 años: 2 porciones
- Niños de 4 a 8 años: 2 ½ porciones
- Niños de 9 años y mayores: 3 porciones
- Adultos: 3 porciones

Consejos para comer suficiente calcio:

- Varía tu dieta. Prueba diferentes fuentes no lácteas de calcio para alegrar el paladar.
- Haz licuados con leche o yogur.
- Usa yogur o queso *cottage* como un aderezo para frutas y verduras.
- Usa leche para preparar avena o sopas de crema.
- Agrega semillas o nueces a cereales y ensaladas.
- Agrega frijoles a sopas y ensaladas.

¿Qué cuenta como una porción?

Estos alimentos cuentan como una porción de calcio:

- 1½ onzas de queso
- 1 taza de yogur
- 1 taza de leche o leche de soya enriquecida con calcio
- 1 taza de tofu firme hecho con sulfato de calcio
- 1 taza de jugo de naranja enriquecido con calcio
- 3 onzas de sardinas enlatadas o 5 onzas de salmón enlatado (con huesos)
- 1 ¼ tazas de verduras verde oscuro cocidas, como espinacas o brócoli

Llévate una receta alta en calcio para probar en casa hoy mismo.

Calci-YUM – Evaluación de la lección

PB-000-01

El calcio es un mineral importante para tu familia y para ti. Esta lección explicará:

- Por qué el calcio es importante y cuanto necesitas
- Cuáles alimentos contienen calcio
- Consejos para obtener suficiente calcio

Para recibir crédito por tomar esta clase:

- Lee la lección en el tablero.
- Contesta las preguntas a continuación.
- Cuando termines, revisa tus respuestas junto con alguien del personal de WIC.

1. Mira y lee la lección en el tablero. Nombra dos razones por las cuales necesitas calcio todos los días.

   1.

   2.

2. Mira y lee la lista de alimentos ricos en calcio. Circula los alimentos a continuación que son ricos en calcio.

Leche

Carne

Plátanos

Espinacas

3. Nombra un alimento, además de la leche y el queso, que puedes comer para obtener calcio: _____

4. Yo necesito comer _____ porciones de alimentos ricos en calcio cada día.

Si tienes hijos, ¿cuántas porciones de alimentos en calcio necesitan cada día? _____

5. Mira las recetas en el tablero. ¿Cuál receta rica en calcio te llevarás a casa para probar este mes?

¡Calci-RICO!

El calcio te ayuda a:

- Desarrollar huesos fuertes.
- Tener una presión arterial saludable.
- Mantener los músculos y nervios sanos para que puedas jugar con tu familia.
- Tener dientes fuertes y una sonrisa hermosa.

¿Cuáles alimentos contienen calcio?

Las mejores fuentes de calcio son los productos lácteos:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Queso *cottage*

Mantén la nutrición, pierde la grasa. Los productos lácteos sin grasa y bajos en grasa (1%) tienen toda la nutrición que los de grasa entera, pero menos calorías.

¿No puedes comer productos lácteos o no te gustan?

Si no te gustan los productos lácteos, o si tienes intolerancia a la lactosa o una alergia a la leche, todavía puedes obtener calcio sin leche. Prueba algunos de estos alimentos no lácteos con calcio:

- Jugo de naranja, granos o cereales enriquecidos con calcio
- Leche de soya enriquecida
- Tofu hecho con sulfato de calcio
- Frijoles pintos o blancos, garbanzos o soya
- Salmón o sardinas con huesos, enlatados
- Almendras, ajonjolí o semillas de girasol
- Espinacas, brócoli, ocra, col rizada, rúcula u hojas de nabo

¿Cuánto calcio se necesita?

El número de porciones de calcio que necesitas diariamente depende de tu edad. Las cantidades diarias recomendadas son:

- Niños de 1 a 3 años: 2 porciones
- Niños de 4 a 8 años: 2 ½ porciones
- Niños de 9 años y mayores: 3 porciones
- Adultos: 3 porciones

¿Qué cuenta como una porción?

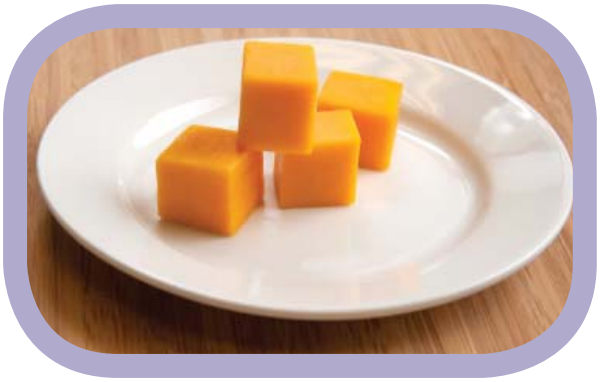
Estos alimentos cuentan como una porción de calcio:

- 1½ onzas de queso
- 1 taza de yogur
- 1 taza de leche o leche de soya enriquecida con calcio
- 1 taza de tofu firme hecho con sulfato de calcio
- 1 taza de jugo de naranja enriquecido con calcio
- 3 onzas de sardinas enlatadas o 5 onzas de salmón enlatado (con huesos)
- 1 ¼ tazas de verduras verde oscuro cocidas, como espinacas o brócoli

Consejos para comer suficiente calcio:

- Varía tu dieta. Prueba diferentes fuentes no lácteas de calcio para alegrar el paladar.
- Haz licuados con leche o yogur.
- Usa yogur o queso *cottage* como un aderezo para frutas y verduras.
- Usa leche para preparar avena o sopas de crema.
- Agrega semillas o nueces a cereales y ensaladas.
- Agrega frijoles a sopas y ensaladas.

PROTEIN
Silk
ORIGINAL



Llévate una receta alta en calcio para probar en casa hoy mismo.