

calcium & vitamin D

nutrition
facts

Did you know?

3 out of 4 of us do not get enough calcium each day.

- Calcium keeps bones and teeth strong and healthy. It also keeps muscles, nerves and blood vessels working.
- Vitamin D helps the body take in calcium. Your body makes vitamin D from sunshine, but you can get extra vitamin D from the foods you eat.
- Eating three servings a day of low-fat or fat-free dairy foods is part of a healthy diet.
- Look to include foods and beverages that have at least 10 to 20% Daily Value of calcium and vitamin D per serving.
- Many foods that provide calcium also give you vitamin D but read the Nutrition Facts panel to be sure.
- Walking or running with family and friends helps build strong bones too. Try to be active for 60 minutes most days of the week to keep bones strong.



Good Sources of Both Calcium & Vitamin D

Milk	Yogurt (low fat, vitamin D fortified)
Cereals (vitamin D and calcium fortified)	Cheese
Soymilk	Salmon
Orange Juice (vitamin D and calcium fortified)	Collard Greens

For
**Melon-Raspberry
Smoothies**
and hundreds of other
recipes, go to
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

datos de
nutrición

calcio y vitamina D

¿Sabías esto?

3 de cada 4 personas no consumen suficiente calcio al día.

- El calcio conserva los dientes y los huesos fuertes y saludables. También mantiene en funcionamiento a músculos, nervios y vasos sanguíneos.
- La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Tu cuerpo produce vitamina D con el sol, pero puedes obtener vitamina D adicional de los alimentos que ingieres.
- Comer tres porciones al día de alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa es parte de una dieta saludable.
- Trata de incluir alimentos y bebidas que tengan al menos un 10 a 20% del valor diario del calcio y vitamina D por porción.
- Muchos alimentos que ofrecen calcio también te dan vitamina D pero para asegurarte, lee la tabla de Datos de nutrición.
- Caminar o correr con la familia y los amigos también te ayuda a formar huesos fuertes. Trata de mantenerte activa durante 60 minutos casi todos los días de la semana para mantener los huesos fuertes.



Buenas fuentes de calcio y vitamina D

Leche	Yogur (bajo en grasa, fortificado con vitamina D)
Cereales (fortificados con vitamina D y calcio)	Queso
Leche de soya	Salmón
Jugo de naranja (fortificados con vitamina D y calcio)	Col silvestre

Para
Smoothies de melón
y muchas más, visita
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS