

calcio

El calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano. Ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos, asimismo, ayuda a que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo.



¿Qué alimentos contienen calcio?



Productos lácteos como la leche, el queso y el yogur.



Hortalizas de hojas verdes como el brócoli y el repollo.



Pescados de huesos blandos como el salmón.



Las almendras, nueces y las legumbres secas.



Tener una dieta equilibrada con un aporte adecuado de calcio le ayudará a prevenir enfermedades como la osteoporosis.

¡Consulte a su médico especialista!

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Visite: www.epsnutricion.com.mx