

# Calcium-Rich Foods

*Comidas ricas en calcio*



**Breakfast cereals\***  
*Cereal*



**Bok choy**  
*Bok choy*



**Orange juice\***  
*Jugo de naranja*



**Almonds**  
*Almendras*



**Sardines**  
*Sardinas*



**Collard greens**  
*Verdes de collard*



**Soy Beans**  
*Frijoles de soya*



**Tofu\***  
*Tofu*



**Soy milk\***  
*Leche de soya*

# Dairy Foods to Limit

## Alimentos lácteos para limitar

**High In Fat and Sugar**  
Alto contenido de grasas y azúcar



**Ice Cream**  
*Helado*

**High in Fat and Salt**  
Alto contenido de grasas y sal



**Sour Cream**  
*Crema*

**High in Sugar**  
Alto contenido de azúcar



**Frozen Yogurt**  
*Yogur helado*



**Milk Shake**  
*Batido de leche*



**Cream Cheese**  
*Queso crema*



**Pudding**  
*Pudín*

Did you know the following products may not contain dairy or calcium.  
*Sabía usted que los siguientes productos no podrían contener productos lácteos o calcio.*



**Butter**  
*Mantequilla*



**Creamer**  
*Café crema*



**Margarine**  
*Margarina*



**Whipped Cream**  
*Crema batida*