

ALIMENTOS QUE CONTIENEN CALCIO

Leche y derivados

Anchoas

Salmón

Espinacas

Soja

Leguminosas

Brócoli

Melazas

Cereales fortificados

Ruibarbo

Almendras

Ajonjolí

Guascas

Sopas cremas

*Restaurando El
Equilibrio*

Dr. Isaac J. Guzmán
Internista-Endocrinólogo