



Por JLBB – 04 de octubre 2011 - 17:30 horas

EL CALCIO ESTÁ DE MANERA NATURAL EN LOS ALIMENTOS

Si tiene osteoporosis, ahora más que nunca debe procurar llevar una alimentación sana y equilibrada que le garantice el aporte adecuado de calcio.

Calcio: APORTES RECOMENDADOS Y EQUIVALENCIAS

Aportes recomendados

Grupo de edad y situación fisiológica	Aportes diarios óptimos de calcio en mg
Adolescentes/jóvenes adultos	1200-1500
Hombre de 25-65 años	1000
Hombre de más de 65 años	1500
Mujer de 25-50 años	1000
Mujer de más de 50 años	1500
Mujer embarazada	1200
Mujer en periodo de lactancia	1500
Mujer de más de 65 años	1500

Equivalencias de los alimentos en calcio

1000 miligramos de calcio ingerido*
Es igual a: 1 litro de leche 100 gramos de queso de leche de vaca, <i>cabra u oveja</i> 230 gramos de queso de tipo Camembert 900 gramos de requesón 900 gramos de petit suisses 700 gramos de yogurt

*Sin tener en cuenta los factores que limitan su absorción

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

PRODUCTOS LÁCTEOS		
Alimento	Contenido en calcio (mg)	Tamaño ración
Leche entera o semidesnatada	250	1 vaso
Leche suplementada con calcio	320	1 vaso
Queso manchego	400	50 g
Queso de Burgos	300	100 g
Queso Camembert	200	50 g
Queso Gruyere	550	50 g
Yoghourt	150	1 envase

PESCADOS		
Alimento	Contenido en calcio (mg)	Tamaño ración
Boquerones	500	100 g
Calamares	100	150 g
Gambas	100	150 g
Merluza	50	200 g
Sardinas	100	200 g

FRUTOS SECOS		
Alimento	Contenido en calcio (mg)	Tamaño ración
Almendras	250	100 g
Avellanas	250	100 g
Nueces	100	100 g

LEGUMBRES		
Alimento	Contenido en calcio (mg)	Tamaño ración
Garbanzos	130	1plato
Judías	130	1 plato
Lentejas	60	1 plato

FRUTAS Y VERDURAS		
Alimento	Contenido en calcio (mg)	Tamaño ración
Fresas	28	100 g
Mandarinas	50	2 unidades
Naranjas	50	1 unidad
Acelgas	250	1 plato
Alcachofas	50	1 plato
Espinacas	150	1 plato
Judías verdes	140	1 plato
Lechuga	40	100 g
Zanahorias	40	100 g

CEREALES Y VARIOS		
Alimento	Contenido en calcio (mg)	Tamaño ración
Chocolate	80	100 g
Galletas	28	4 unidades
Macarrones, fideos	25	1 plato
Pan de trigo (blanco)	30	100 g
Pan de trigo (integral)	50	100 g
Huevo	30	1 unidad

CARNES		
Alimento	Contenido en calcio (mg)	Tamaño ración
Carne de ternera	30	1 plato
Chorizo	30	100 g
Jamón crudo (magro)	48	100 g
Jamón de york	144	100 g
Pollo	12	1 plato

La **dieta** es la forma **más natural** de conseguir el aporte de **calcio** que necesita.

Tomado para su uso sin ánimo de lucro de:

-Asociación Española contra la Osteoporosis

-Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas

-<http://www.cuidatushuesos.com>