



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>