

## Calcio: Lo que necesita saber

Necesita calcio para mantener los huesos y dientes sanos y fuertes a lo largo de su vida. Su cuerpo también utiliza el calcio para:

Ayudar a la liberación de hormonas y enzimas que mantienen su cuerpo funcionando correctamente

- Ayudar a que los vasos sanguíneos y los músculos funcionen correctamente.
- Ayudar a los nervios a transportar mensajes por todo el cuerpo.
- Ayudar a controlar nutrientes importantes, tales como el magnesio, el fósforo y el potasio.

Su cuerpo no puede producir más calcio. Así que es importante que le proporcione el calcio que necesita. La cantidad de calcio que necesita cada día depende de su edad, su sexo, y otros factores. Por ejemplo, la vitamina D mejora la absorción de calcio. El alcohol reduce la absorción de calcio. Los médicos recomiendan:

- Hombres adultos de 51-70 años: 1,000 mg por día
- Mujeres adultas de 51-70 años: 1,200 mg por día
- Adultos de 71 años o más: 1,200 mg por día

Asegúrese de obtener suficiente vitamina D todos los días para ayudar al cuerpo a absorber el c

Saber más;

<https://es.familydoctor.org/calcio-lo-que-usted-necesita-saber/calcio>



## Fuentes de **calcio** vegetales



**TOFU**  
( HECHO CON  
SALES DE CALCIO)



**ALMENDRAS**  
Por 100g: 285,7 mg  
calcio absorbido: 60mg



**BRÓCOLI**  
Por 100g: 49,2 mg  
calcio absorbido: 25,8mg



**ALUBIAS**  
Por 100g: 102,7 mg  
calcio absorbido: 17,4mg



**COL KALE**  
Por 100g: 72,3 mg  
calcio absorbido: 42,5mg



**COLIFLOR**  
Por 100g: 27,4 mg  
calcio absorbido: 18,7mg



**ALCACHOFA**  
Por 100g: 27,4 mg  
calcio absorbido: 18,7mg



**SEMILLAS  
DE SÉSAMO**  
Por 100g: 132,1 mg  
calcio absorbido: 27,4mg