

Fuentes de calcio en la alimentación

El calcio es el mineral más abundante del organismo encontrándose sobre todo en huesos y dientes. Es un elemento nutritivo esencial en la dieta. Para que sea aprovechado plenamente, debe ir acompañado por una serie de nutrientes complementarios. Por esta razón es mejor consumir el calcio presente en la leche que preparados farmacéuticos.

Muchas personas tienen carencia de calcio debido a dietas pobres en este elemento, aunque los huesos proporcionan al organismo enormes reservas que pueden paliar este déficit, si no es muy manifiesto.

Los consumos medios de calcio en el conjunto de la comunidad europea oscilan entre 750 y 1500 mg/día. Las dos terceras partes de esta cantidad proceden de la leche y sus derivados. El otro tercio en su mayoría proviene de las hortalizas. Pero los alimentos de origen vegetal

contienen sustancias que limitan la absorción del calcio.

El calcio tiene dos funciones: asegurar el buen estado de los huesos y regular el metabolismo.

Entre los 25 y 35 años se alcanza la masa ósea máxima. Los factores hereditarios son importantes a la hora de determinar el tamaño de la masa ósea de una persona. El ejercicio físico y una buena nutrición global son factores importantes para determinar si se ha logrado ese potencial total. De igual forma, si bien durante la vejez surge inevitablemente cierta pérdida ósea, esa pérdida probablemente pueda minimizarse en las personas que mantengan una buena dieta general.

Para cubrir nuestros requerimientos de calcio en nuestra dieta, podemos recurrir a pequeños trucos que consisten en enriquecer nuestras preparaciones con alimentos de consumo habitual:

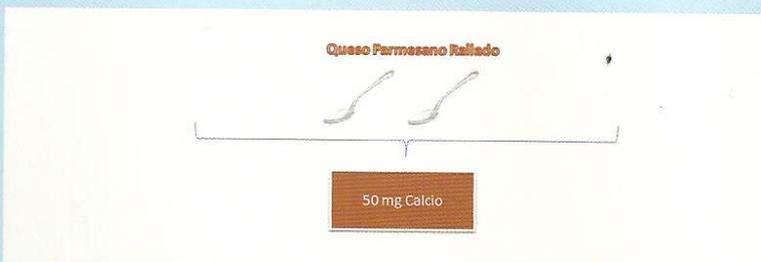
Enriquecer con Leche en Polvo

Puede utilizarse en el desayuno, la merienda, entre horas (batidos). También para cocinar: salsa blanca, salsa bechamel, canelones (masa+relleno), quiches (relleno), ñoquis, etc; y para postres que incluyan la leche como ingrediente: arroz con leche, flan, natillas, budín de pan, etc.



Enriquecer con Queso Rallado

Agregar a pastas, arroces, pizzas, rellenos (quiche, verduras, empanadas, pasteles, musaka, etc), ensaladas, gratinados, etc.



Enriquecer con Semillas, frutos secos y frutas desecadas:

Agregar a yogures, batidos, postres, ensaladas, rellenos, salsas, guarniciones, etc.

