



ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

CANTIDAD DE CALCIO POR 100 g DE ALIMENTO



El calcio es esencial para la salud ósea y dental, la función muscular, la coagulación y la transmisión nerviosa.

Los valores pueden variar según la preparación y el tipo de alimento.



ORIGEN ANIMAL

Se absorbe mejor (30–40%).



ORIGEN VEGETAL

Se absorbe en menor proporción (5–20%).

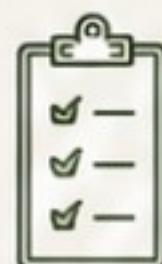
ALIMENTO	CALCIO (mg)
 Queso parmesano	1200
 Queso manchego	700
 Queso panela	505
 Yogurt natural	180
 Leche entera	120
 Leche semidescremada	120
 Leche descremada	125
 Kéfir	120
 Queso cottage	100
 Sardina con espina	380
 Salmón con espina	210
 Camarón	90
 Huevo	50

ALIMENTO	CALCIO (mg)
 Semillas de ajonjolí	975
 Semillas de chía	631
 Semillas de amapola	1438
 Almendras	264
 Tahini (pasta de ajonjolí)	426
 Tofu firme (con calcio)	350
 Brócoli (cocido)	47
 Col rizada (kale)	150
 Acelga (cocida)	105
 Espinaca (cocida)	99
 Higos secos	162
 Bebida vegetal fortificada (por 100 ml)	120



PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN

Combina alimentos ricos en calcio con vitamina D (exposición al sol, huevo, pescado) y magnesio (semillas, frutos secos, verduras de hoja verde).



NOTAS IMPORTANTES

Las necesidades de calcio varían según la edad, sexo y etapa de vida. Consulta con un profesional de la salud si tienes dudas o sospechas deficiencia.