



Recomanacions dietètiques

Contingut de Calci en (mg)

- 4 sardines en llauna* (350)
- 1 got de llet (250)
- 30gr Mozzarella* (235)
- 30gr Formatge fresc* (207)
- 1 logurt natural (150)



- 1 got de beguda de soja ó avena amb Calci (250)
- Mitja tassa de Tofu (205)
- 1 tassa de Cigrons (140)
- 100gr Bròquil ó Col arrissada ó Kale (90-150)
- 30gr d'Ametlles (75)
- 30gr de Pa integral (30)



**Aliments molt ric en sal, buscar la varietat baix en sodi.*

La principal font de calci son els làctis, per el seu alt contingut , per un alt percentatge de calci aprofitable i per la facilitat de prendre com a font diària.



Consells

- Afegir cacau en pols a la llet ó beguda vegetal pot interferir en l'absorció de calci.
- Retirar l'aigua de cocció de les verdures riques en calci per disminuir la presència d'oxalats que poden interferir en la absorció de calci.
- Nivells adequats de vitamina D milloren l'absorció de calci.

Les seves funcions

- Manteniment de la estructura dental i dels ossos.
- Intervé en la coagulació sanguínia.
- Intervé en la contracció i relaxació muscular.
- Intervé en les secrecions hormonals.
- Manteniment d'un ritme cardíac normal.

Requeriments augmentats per:

- Embarassades i període de lactància -1200mg/dia
- Pre-adolescents i adolescents - 1300mg/dia
- Persones grans - 1200mg/dia

Sabies què?

El calci no és l'únic nutrient necessari per mantenir una salut òssea adequada, també ho són: la vitamina D, el fòsfor, magnesi i vitamina K.



Receptes

- Amanida Capresse amb tomàquet i mozzarella
- Arròs saltejat amb tofu / cigrons i bròquil