



El calcio es un nutriente que está muy relacionado en la salud ósea, su bajo consumo a través de los alimentos puede afectar la densidad y la mineralización de huesos pudiendo desarrollar osteoporosis.

Es fundamental que a lo largo de la vida aseguremos un suficiente aporte de calcio. Este se puede obtener desde los alimentos, principalmente los lácteos y sus derivados, y a veces es necesario suplementarlo. Además, para mantener una buena salud ósea, es importante tener adecuados niveles de vitamina D y hábitos saludables como: hacer ejercicio regularmente, no fumar y evitar la ingesta excesiva de alcohol.

Por esto es que es importante conocer los alimentos que son fuente de calcio para incluirlos con frecuencia en la alimentación.

Fuentes alimentarias:

Mg de calcio por porción	Alimento	Porción Standard	Contenido de calcio (mg)
≥ 200	Sardinas enlatadas (con huesos)	1 lata pequeña (125 g)	467
	Leche (todas)	1 taza 250 cc	312
	Bebidas vegetal soya	1 taza 250 cc	300
	Bebidas vegetales fortificadas	1 taza 250 cc	100 - 290
	Yogurt	1 taza 250 cc	290
	Queso fresco / Quesillo	Rodela 3 cm (60 g)	212
	Quesos maduros	1 rebanada o cubo (25 g)	210
	Postres de leche	1 taza 250 cc	200
75 - 199	Porotos (negros / rubios)	½ Taza	150
	Espinaca cocida	½ Taza	136
	Garbanzos cocidos	1 taza 250 g	122
	Almendras	25 unidades (30 g)	83
< 75	Queso rallado	1 cucharada	68
	Acelga cocida	½ Taza (100 g)	58
	Porotos granados / lentejas	1 taza 250 g	50
	Naranja (fruta)	1 mediana	50
	Brocoli	¾ taza	50
	Nueces	½ Taza	48
	Crema	1 cucharada	16

¹ Las leches vegetales no traen naturalmente calcio, son suplementadas, por lo que siempre hay que chequear su contenido de calcio en la tabla nutricional del envase.