

EL CALCIO

FUENTES DE CALCIO:

- Frutos secos y semillas, en especial las almendras y las semillas de sésamo.
- Las hojas verdes (hojas de mostaza, hojas de berza, rúcula, etc.)
- Las crucíferas (col china, col rizada, kale, repollo, col lombarda..., brócoli, etc.)
- La leche y derivados
- Las algas
- Legumbres: soja, judía blanca o negra.

¿Cuánto calcio necesito? Las necesidades nutricionales de calcio van cambiando a lo largo de la vida.

Necesidades nutricionales de calcio

0-11 meses	400 mg al día
10-18 años	1300 mg al día
19-50 años	1000 mg al día
Más de 50 años	1.200-1.500 mg al día

¿Cuántas raciones de alimentos ricos en calcio necesitamos al día en una alimentación vegetariana?

Incluye de 6 a 8 raciones de estos alimentos a lo largo del día:

- Tofu cuajado en sales de calcio 60 gramos
- Tofu cuajado con nigari 100 gramos
- Almendras unos 55 gramos
- Col rizada, coles de Bruselas, coliflor, col kale, rúcula, brócoli etc. 1 plato aproximadamente de 250 gramos
- Legumbres ricas en calcio: soja, judía blanca, judía negra. 1 plato de unos 200 gramos
- Bebidas vegetales enriquecidas con calcio ½ vaso
- Yogur de soja 125 gramos
- Pan integral 80-100 gramos



ALIMENTOS A EVITAR DURANTE UNA COMIDA RICA EN CALCIO

Evita la toma de alimentos ricos en oxalatos y fitatos cuando tomes alimentos ricos en calcio. Tanto los oxalatos como los fitatos actúan “secuestrando” al calcio que ingieres haciendo que no lo puedas absorber bien.

Pero... ¿Dónde los encontramos?

- Los fitatos: Cereales integrales, frutos secos, legumbres, cáscara de las semillas...
- Los oxalatos: Acelgas, espinacas, apio, berenjena, cacao

Pero ten presente que existen técnicas con las que se aumenta la absorción de determinados nutrientes como es el caso del calcio:

- **Cocción** por ejemplo de los cereales
- **Tostado** por ejemplo de los frutos secos
- El **remojado** por ejemplo de las legumbres
- **Fermentación** por ejemplo del pan
- **Germinación** por ejemplo de las semillas

Ejemplos de desayunos vegetariano rico en calcio

OPCIÓN 1	1 pieza de fruta fresca servida con y canela en polvo o jengibre y almendras
OPCIÓN 2	Pan de trigo sarraceno con aguacate, tomate y germinados con hummus o paté vegetal de champiñones
OPCIÓN 3	Pan de espelta integral con tahin y algarrobo en polvo
OPCIÓN 4	Creps bretones con compota de manzana, canela en polvo y almendras picadas
OPCIÓN 5	Batido de col kale, aguacate, plátano y semillas de chía con leche de almendras sin azúcar
OPCIÓN 6	Pudin de chia con semillas de girasol, fruta y crema de cacahuete
OPCIÓN 7	Kéfir de cabra con fruta fresca, copos de avena, semillas de sésamo y canela

Puedes acompañarlo de una infusión, un caldo o un vaso de bebida vegetal sin azúcar (de almendra, de coco, de sésamo, etc.) o leche si tomas lácteos