

EL CALCIO

En la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) la absorción del calcio se puede ver afectada, por lo que es recomendable consumir alimentos ricos en 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.

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

Ejemplo de menú rico en calcio

Rico en calcio		
	Día 1	Día 2
Desayuno	Leche rica en calcio, tostadas con queso de untar y nueces	Yogur con cereales enriquecidos
Media mañana	Natillas	Macedonia fruta natural
Comida	Purrusalda Yogur con higos secos	Canelones con bechamel Pollo a la plancha Almendras
Merienda	Leche fermentada	Tostadas con queso
Cena	Espinacas con patata Tortilla francesa Pieza de fruta	Puré de patata con queso gratinado Salteado de gambitas Cuajada con miel

