











¿Cuánto calcio necesito?

La cantidad diaria de calcio que necesita depende de su edad. A continuación se indican las cantidades promedio de calcio recomendadas por día en miligramos (mg):

Etapa de la vida	Cantidad Recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	200 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	260 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	700 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	1,000 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	1,300 mg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	1,300 mg
Adultos de 19 a 50 años de edad	1,000 mg
Hombres adultos de 51 a 70 años de edad	1,000 mg
Mujeres adultas de 51 a 70 años de edad	1,200 mg
Adultos de 71 o más años de edad	1,200 mg
Adolescentes embarazadas o en período de lactancia	1,300 mg
Mujeres adultas embarazadas o en período de lactancia	1,000 mg

1 vaso de leche = 276 mg de calcio...

 100 g. de sésamo = 989 mg	 100 g. de chía = 635 mg	 100 g. de judías = 442 mg
 170 g. de almendras = 367 mg	 100 g. de tofu frito = 372 mg	 100 g. de grelos = 190 mg
 100 g. de bok choy = 158 mg	 5 higos secos = 135 mg	 1 filete de arenque = 106 mg
 1 cucharita de hierbas aromáticas = 88 mg	 90 g. de brócoli = 74 mg	 1 vaso de zumo de naranja = 72 mg

Fuentes de calcio bio-disponible cada 100 gr



Amapola
1000 mg



Sésamo
800 mg



Chía
630 mg



Almendras
250 mg



Avellanas
210 mg



Higos secos
190 mg



Pasas de uva
100 mg



Nueces
80 mg

Fuente de las imágenes: wordpress