

El calcio está de manera natural en numerosos alimentos

Si tiene osteoporosis, ahora más que nunca debe procurar llevar una alimentación sana y equilibrada que le garantice el aporte adecuado de calcio

<i>Alimento</i>	<i>Contenido en calcio (mg)</i>	<i>Tamaño ración</i>
Leche entera o semidesnatada	250	1 vaso
Leche suplementada con calcio	320	1 vaso
Queso manchego	400	50 g
Queso de Burgos	300	100 g
Queso Camembert	200	50 g
Queso Gruyère	550	50 g
Yoghourt	150	1 envase

PRODUCTOS LÁCTEOS



PESCADOS



<i>Alimento</i>	<i>Contenido en calcio (mg)</i>	<i>Tamaño ración</i>
Boquerones	500	100 g
Calamares	100	150 g
Gambas	100	150 g
Merluza	50	200 g
Sardinas	100	200 g

<i>Alimento</i>	<i>Contenido en calcio (mg)</i>	<i>Tamaño ración</i>
Almendras	250	100 g
Avellanas	250	100 g
Nueces	100	100 g

FRUTOS SECOS



LEGUMBRES

<i>Alimento</i>	<i>Contenido en calcio (mg)</i>	<i>Tamaño ración</i>
Garbanzos	130	1 plato
Judías	130	1 plato
Lentejas	60	1 plato

<i>Alimento</i>	<i>Contenido en calcio (mg)</i>	<i>Tamaño ración</i>
Fresas	28	100 g
Mandarinas	50	2 unid.
Naranja	50	1 unid.
Acelgas	250	1 plato
Alcachofas	50	1 plato
Espinacas	150	1 plato
Judías verdes	140	1 plato
Lechuga	40	100 g
Zanahorias	40	100 g

**FRUTAS
Y
VERDURAS****CEREALES
Y VARIOS**

<i>Alimento</i>	<i>Contenido en calcio (mg)</i>	<i>Tamaño ración</i>
Chocolate	80	100 g
Galletas	28	4 unid.
Macarrones, fideos	25	1 plato
Pan de trigo (blanco)	30	100 g
Pan de trigo (integral)	50	100 g
Huevo	30	1 unid.

<i>Alimento</i>	<i>Contenido en calcio (mg)</i>	<i>Tamaño ración</i>
Carne de ternera	30	1 plato
Chorizo	30	100 g
Jamón crudo (magro)	48	100 g
Jamón de York	144	100 g
Pollo	12	1 plato

CARNES