

Déficit de calcio

Es un mineral imprescindible para la formación del esqueleto y de la dentadura del niño.

Su principal fuente son los lácteos, estando presente también en algunos alimentos de origen vegetal, aunque su absorción está muy reducida.

Los lactovegetarianos pueden obtener 300 miligramos de calcio a través de un vaso grande o tazón (alrededor de 250 ml) de leche entera, semi-desnatada o desnatada, 7-8 cucharadas soperas (alrededor de 250 g) de queso blanco, 2 unidades de yogur natural, aromatizado, con frutas, etc, alrededor de 300 gramos de petit-suisses, 25 gramos de quesos de pasta firme (beaufort, emmental, parmesano, comté, cantal,...), 30 gramos de quesos tipo holandes (gorda, edam,...), 50 gramos de quesos tipo babybel, pirineos, revolcón, raclette, etc., 60 gramos de queso tipo tomme, munster, etc., 90 gramos de queso camembert, 300 gramos de queso de cabra de pasta blanda o semiseco, 150 gramos de queso de cabra seco o 250 gramos de queso brie.

Observación

En el mercado existen alimentos enriquecidos en calcio como zumos, batidos o postres que pueden aportar una dosis extra de este mineral.

También se puede aportar calcio a través de la ingesta de agua mineral con alto contenido en este mineral (Insalus, Betelu o Pañaclara).

- *Consejos para asimilar el calcio mejor*
 - Realizar ejercicio regular como caminar ayuda a mantener los huesos fuertes.
 - Consumir alimentos ricos en vitamina D, esta ayuda a absorber y aprovechar mejor el calcio.
 - El consumo excesivo de sal o de café aumenta la pérdida de calcio por la orina (totalmente contraindicado en niños menores de 12 años).