

El calcio de los lácteos: clave para una alimentación saludable



El 99% del calcio de nuestro cuerpo está en los huesos y dientes, ayudando a mantenerlos fuertes. El 1% restante circula en la sangre y cumple funciones vitales en nuestras células¹.



El calcio es un mineral esencial y, entre todos los minerales de nuestro cuerpo, es el que se encuentra en mayor cantidad.



El calcio cumple varias funciones en el cuerpo. **En los niños es esencial para el crecimiento y el desarrollo de huesos y dientes fuertes**. En todas las etapas de la vida ayuda a mantener el esqueleto sano, prevenir la osteoporosis y también participa en procesos como la coagulación de la sangre y la transmisión de los impulsos nerviosos¹.



La leche y sus derivados, como el yogur y el queso, son la principal fuente de calcio en la alimentación. Además, la lactosa —el azúcar natural de la leche— ayuda a que el calcio se absorba mejor en el intestino, favoreciendo así huesos y dientes más fuertes¹.



El calcio no solo está en la leche y sus derivados, también lo encuentras en frutos secos, sardinas, anchoas y vegetales de hojas verdes como la espinaca, la acelga o el brócoli.

Sin embargo, en estos últimos, la absorción de calcio en el intestino es menor debido a que contienen sustancias naturales como oxalatos y fitatos. Además, la falta de vitamina D o de fósforo también puede dificultar que el cuerpo aproveche bien este mineral¹.



La cantidad de calcio en estas fuentes vegetales se encuentra en **una cantidad mucho menor** comparado con la que contiene un vaso de leche o un derivado lácteo².



Referencias

1) Shkempi B, et al. *Nutrients*. 2021;14(1):180.

2) Frutuoso I, et al. *Nutrients*. 2021;13(8):2650.



Por un mundo delicioso