

El poder del calcio: leche vs bebidas vegetales

El calcio es un mineral esencial para los seres humanos



LA LECHE ES UNA GRAN FUENTE DE CALCIO

1 vaso
de 200 ml

Aporta 250 mg
de calcio
aproximadamente¹

El calcio de la leche se absorbe mejor:
tu cuerpo lo aprovecha más.

1 vaso
de 200 ml

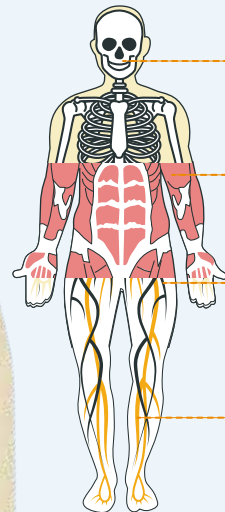
Aprovechamos 75 mg
de calcio que se transforma
en beneficios para la salud¹

Esto es gracias a nutrientes propios de la
leche, como proteínas, lactosa, fósforo y
vitamina D.

Además, la leche **no contiene compuestos
que dificultan la absorción del calcio**,
como los fitatos y oxalatos presentes en
frutos secos, leguminosas y cereales².



FUNCIONES DEL CALCIO³



Ayuda a la construcción,
mantenimiento y reparación
de huesos y dientes

Esencial para la **contracción
muscular** y el control de peso

Participa en la **secreción y
regulación de hormonas**

Contribuye con la **coagulación
sanguínea**

BEBIDAS VEGETALES

Las bebidas vegetales se han popularizado
como opciones para reemplazar los lácteos,
sin embargo, la evidencia ha demostrado que
el contenido de calcio disponible y absorbible
de éstas, es significativamente menor al de la
leche⁴. Se recomienda incluir 2 a 3 porciones de
leche y derivados lácteos en tu alimentación,
acompañado de buenos hábitos saludables⁵.

¿LAS BEBIDAS VEGETALES APORTAN LA MISMA CANTIDAD DE CALCIO QUE LA LECHE?

	Bebida de almendra	Bebida de soya	Bebida de arroz	Bebida de avena
Aporte de calcio (mg/100g)	379	46,9	120	154
Porcentaje de calcio disponible y absorbible	3,6 %	3,45 %	12,4 %	3,2 %
Porciones para tener el mismo aporte de calcio de un vaso de leche	2,7 vasos	22,3 vasos	5,8 vasos	7,3 vasos

Adaptado de: Muleya M, et al. Food Res Int. 2024;175:113795

Referencias:

1) Muleya M, et al. Food Res Int. 2024;175:113795. 2) Shkembli B, et al. Nutrients. 2021;14(1):180. 3) Matikainen N, et al. Endocrinol Metab Clin North Am. 2021;50(4):575-590. 4) Beckett EL, et al. Food Sci Nutr. 2024;12(10):8470-8482. 5) Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Segunda edición. 2020.