

## **LA IMPORTANCIA DEL CALCIO EN UNA DIETA EQUILIBRADA**

### **El calcio ¿sólo sirve para los huesos?**

La importancia de ingerir una suficiente cantidad de calcio para la salud de nuestros huesos es indiscutible. Pero el calcio no sólo es útil para la correcta formación de los huesos y dientes, sino que también desempeña un papel muy importante en la función muscular, en la coagulación de la sangre, e incluso en la salud del sistema nervioso<sup>1</sup>. Por eso, el calcio es un nutriente básico para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, y para mantenernos sanos tenemos que asegurar que lo tomamos en suficiente cantidad.

### **El calcio no sólo está en los lácteos**

Si bien es verdad que los productos lácteos aportan la mayor parte del calcio a nuestra dieta<sup>2</sup>, no podemos olvidar que existen otros alimentos ricos en calcio que nos ayudan a completar y equilibrar nuestra dieta. Especial mención merecen, por ejemplo, las legumbres (como la soja), los frutos secos, los cereales integrales (pan, arroz, pasta), algunas hortalizas como el brócoli o la alcachofa, o los alimentos enriquecidos. Las frutas y las verduras también aportan calcio, aunque menos, así que la clave es consumirlas en abundancia.

### **¿Cómo puedo tomar suficiente calcio?**

La estrategia a seguir para tomar una suficiente cantidad de calcio es la misma que la aconsejada para llevar una dieta equilibrada: basar la alimentación en un consumo diario de cereales integrales, frutas, hortalizas y legumbres, y tomar una cantidad suficiente de lácteos, preferiblemente bajos en grasa.

Sin embargo, si por cualquier motivo no somos capaces de mantener una dieta de este tipo, se aconseja tomar habitualmente productos enriquecidos en calcio.

---

<sup>1</sup> Garrow JS, James WPT, Ralph A. Human nutrition and dietetics 10th Ed. Churchill Livingstone, London. 2000

<sup>2</sup> Orozco López P, Zwart Salmerón M, Vilert Garrofa E, Olmos Domínguez C; INDICAD Study 2001. [Prediction of the total calcium intake from consumption of milk products in Spain adult population. INDICAD Study 2001] Aten Primaria. 2004 Mar 31;33(5):237-43.