



CÁLCIO



As mulheres que estão na fase da menopausa apresentam maior risco de desenvolver osteopenia e osteoporose, pois os ossos passam a absorver menos cálcio devido às alterações hormonais.

É o mineral mais abundante do organismo e 99% está localizado nos ossos e dentes, sendo muito importante para mantê-los fortes e saudáveis, sobretudo na fase de crescimento.

O cálcio também participa da **transmissão de impulsos nervosos** e da **função do músculo do coração**.

ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE



Queijo
[100 g] 940 mg



Sardinha
[100 g] 382 mg



Feijão branco
[100 g] 240 mg



Agrião
[100 g] 160 mg



Leite
[100 ml] 113 mg



Tofu
[100 g] 80 mg

COMO APROVEITAR MELHOR O CÁLCIO DOS ALIMENTOS

- Evitar o consumo de fontes de cálcio juntamente com beterraba, batata-doce, espinafre cru, refrigerante de cola e cacau em pó (fontes de oxalato, uma substância que dificulta a absorção do cálcio)
- Evite consumir bebidas alcoólicas, café ou chá com alimentos fontes de cálcio
- Faça remolho nas leguminosas para reduzir a quantidade de fitatos (que também dificultam a absorção de cálcio)

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	200 - 700 mg/dia
	9 - 18 anos	1300 mg/dia
	19 - 70 anos	1000 mg/dia
	+70 anos	1200 mg/dia
	9 - 18 anos	1300 mg/dia
	19 - 50 anos	1000 mg/dia
	14 - 50 anos	1300 mg/dia
	+51 anos	1200 mg/dia

SINAIS DA DEFICIÊNCIA

A deficiência de cálcio de forma mais aguda pode levar à hipocalêmia que causa alterações cardiovasculares e neuromusculares. Já o consumo inadequado de cálcio a longo prazo pode acarretar no raquitismo (ossos mais frágeis em crianças), osteopenia (ossos mais frágeis em adultos e idosos) e, em casos mais graves, osteoporose e aumento do risco de fraturas.