

CÁLCIO

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)



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.

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 |
| | 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 hipocalcemia 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.