

Calcio (Ca)

Es el mineral más abundante en nuestro organismo. Se encuentra en huesos y dientes en su mayoría pero también puede estar en tejidos, neuronas, etc.

Funciones del Ca

- Coagulación de la sangre
- Desarrollo de huesos y dientes
- Contracción muscular
- Impulsos nerviosos

Listado de alimentos ricos en Ca

Alimentos de origen animal

- *Lácteos*: leche, yogures, queso y mantequilla
- *Pescados y mariscos*: sardinas, bacalao, salmón, berberechos y almejas.
- Huevo

Alimentos de origen vegetal

- *Hojas verdes*: espinacas, acelgas, cardo, berros y col rizada
- *Frutos secos*: almendras y pistachos
- *Legumbres*: garbanzos, soja y derivados de la soja, judías y habas secas
- Higo seco

Referencias bibliográficas

1. Alimentos ricos en calcio. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra. Recuperado de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-calcio>
2. Calcio en la dieta: MedlinePlus enciclopedia médica. (2020). Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002412.htm>