

# LOS LÁCTEOS, GRANDES ALIADOS PARA LA SALUD DE TUS HUESOS

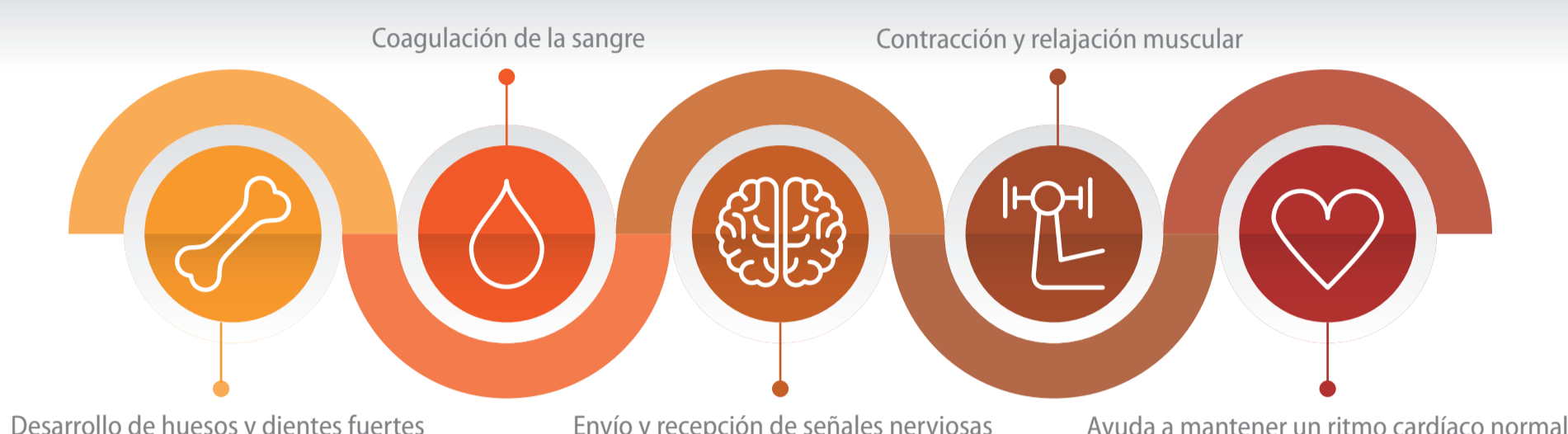


El calcio es un mineral importante para nuestros huesos y dientes pero también es necesario para nuestros músculos, sistema nervioso y corazón. Nuestro cuerpo no lo produce de forma natural, lo adquirimos únicamente a través de la dieta. La leche y los lácteos constituyen la principal fuente de calcio en nuestra alimentación. Si existe déficit de este mineral, nuestro cuerpo lo extraerá de los huesos, debilitándolos. Los expertos recomiendan una ingesta de entre tres y cuatro raciones diarias de lácteos.

## INGESTA RECOMENDADA EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES



## FUNCIONES DEL CALCIO



## BENEFICIOS DEL CALCIO

- Defensa frente a las infecciones
- Imprescindible para un crecimiento y desarrollo físico normal
- Protege de la osteoporosis y, cuando ya se ha producido, es útil en su tratamiento
- Salud dental: forma el esmalte, conserva los dientes, previene de caries
- Disminuye la tensión arterial y el colesterol, por tanto, es ideal para la prevención de enfermedades cardiovasculares

## LA IMPORTANCIA DEL CALCIO PARA TENER UNOS HUESOS FUERTES



## LOS LÁCTEOS, PRINCIPAL FUENTE DE CALCIO

- El calcio está presente en muy pocos alimentos en concentraciones elevadas
- La leche y derivados lácteos son la principal fuente de calcio en la dieta de los españoles
- Más del 35% de los españoles ingieren cantidades de calcio por debajo de las recomendadas
- Los lácteos constituyen la mejor fuente dietética por la biodisponibilidad del calcio que suministran

Alimentos como las espinacas, las sardinas o las almendras son buenas fuentes de calcio. Para llegar a la cantidad diaria recomendada tendríamos que consumir:

- 700 gramos de espinacas
- 400 gramos de anchoas en aceite
- 400 gramos de almendras

Aunque hay otros alimentos ricos en calcio, su absorción es menor que los lácteos. La lactosa aumenta la absorción del calcio

**Biodisponibilidad** es la medida en que un nutriente es absorbido y utilizado por nuestro organismo

¿Sabías que las bebidas vegetales tienen un contenido inferior a la materia prima de la que proceden?

Además su calcio es menos biodisponible al no estar acompañado de proteínas ni ir acompañado de lactosa

**1.000 mg calcio = 4 raciones de productos lácteos**

¿A qué equivale una ración?

- 1 vaso o taza de leche
- 2 yogures
- 1 cuajada
- 40 gramos de queso magro u 80 gramos de queso fresco tipo Burgos o requesón

**Los lácteos, mucho más que calcio**

Contienen otros nutrientes esenciales para la salud: proteínas, magnesio, fósforo, zinc, yodo, potasio, vitamina A, D, B12 y riboflavina

## ¿QUÉ CANTIDAD DE CALCIO TIENE...?

Por cada 100 gramos

Queso de oveja curado	Queso de cabra curado	Queso de vaca	Queso fresco de vaca	Leche de cabra	Leche de oveja	Leche de vaca entera, semi y destanada	Queso fundido en porciones
1.200 MG	895 MG	700 MG	480 MG	318 MG	300 MG	120 MG	276 MG
Yogur	Natillas y flanes	Batidos lácteos	Nata líquida	Cuajada	Requesón	Mantequilla	
137 MG	119 MG	119 MG	101 MG	83 MG	60 MG	24 MG	

## ¿CÓMO PROCESA NUESTRO CUERPO EL CALCIO QUE CONSUMIMOS?



- Fuentes:**
- Documento de consenso 'Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española', Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)
  - Food Sources and Intake of Calcium in a Representative Sample of Spanish Adults. Universidad Complutense de Madrid
  - Nutrición Hospitalaria: La leche y los productos lácteos: fuentes dietéticas de calcio. Catedrática Rosaura Farré Rovira