

Alimentos Ricos en Calcio

No solo importa la cantidad, también cuánto se absorbe



Huesos y dientes

El 99% del calcio del cuerpo está en huesos y dientes. Previene la osteoporosis.



Músculos

Necesario para la contracción muscular, incluido el corazón.



Coagulación y nervios

Interviene en la coagulación de la sangre y la transmisión nerviosa.

Mejores fuentes de calcio · por ración habitual

Adultos: ~1.000 mg/día



Queso curado

200 mg calcio
Porción 30 g

Absorción alta

Concentrado en calcio; úsalo en poca cantidad por la sal.



Sardinias en lata

210 mg calcio
Lata 55 g (con espina)

Absorción alta

La espina blanda es la clave. Aporta omega-3 y vit. D.



Yogur

185 mg calcio
Unidad 125 g

Absorción alta

Fácil de digerir y muy bien absorbido. Mejor sin azúcar.



Leche

300 mg calcio
Vaso 250 ml

Absorción alta

Referencia clásica: ~85% biodisponible. Desnatada igual de rica.



Tofu (con sales de calcio)

350 mg calcio
Ración 120 g

Absorción alta

Si está cuajado con calcio, gran fuente vegetal y bien absorbida.



Bebida vegetal enriquecida

300 mg calcio
Vaso 250 ml

Absorción media

Solo si pone "enriquecida con calcio". Agítala antes.



Almendras

75 mg calcio
Puñado 30 g

Absorción media

Snack con calcio, grasas buenas y fibra.



Sésamo / tahini

130 mg calcio
Cucharada 20 g

Absorción media

Muy concentrado. En hummus, tostadas o aliños.



Brócoli

70 mg calcio
Plato 150 g

Absorción alta

★ Poco oxalato: su calcio se absorbe muy bien (~60%).



Garbanzos

80 mg calcio
Plato 150 g cocidos

Absorción media

Legumbre versátil; en remojo mejora la absorción.



Higos secos

60 mg calcio
3 unidades 40 g

Absorción media

Fruta desecada dulce y con calcio. Buen snack.



Espinacas

140 mg calcio
Plato 150 g

Absorción baja

Mucho calcio pero los oxalatos bloquean casi toda su absorción.



El calcio necesita vitamina D para absorberse

Sol moderado, pescado azul y huevo ayudan. Combina varias fuentes ricas en calcio a lo largo del día.