

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO SIN SER LÁCTEOS

Brócoli

Una ración de brócoli, de 200-250 gramos, proporciona por término medio 209 mg de calcio.

Tofu

El tofu, que básicamente es leche de soja cuajada, tiene un promedio de 175 mg de calcio por cada ración individual de entre 80 y 120 g.

Soja

Una ración individual de soja seca cocida que pese entre 180 y 250 gramos puede aportar unos 178 miligramos de calcio.

Legumbres

Las legumbres también son una buena fuente de calcio.

Una ración de 180-250 gramos de **judías blancas** secas cocidas aporta aproximadamente 129 miligramos de calcio. Una ración de **garbanzos** secos cocidos posee una cantidad de calcio algo inferior a la de las alubias blancas: 120 mg.

Sardinas en lata

Una lata de sardinas con un peso neto de entre 25 y 35 gramos contiene alrededor de 122 mg de calcio. El contenido en calcio de este pescado es mayor cuando está enlatado que si se consume fresco, ya que se añade el calcio de las espinas.

Higos secos

Cinco higos secos proporcionan aproximadamente 120 mg de calcio.

Coles de bruselas

Una ración de unos 200-250 gramos de coles de bruselas aporta 70 mg de calcio.

Frutos Secos

Algunos frutos secos, como las almendras o las avellanas, también contienen mucho calcio. Un puñado de almendras -que pesa unos 15-20 gramos- proporciona 42 mg de calcio.

Semillas de sésamo

Unos 15-20 gramos de semillas de sésamo aportan 35 mg de calcio.