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

Cada edad demanda una cantidad distinta de calcio

La adolescencia, el embarazo y la edad madura: los momentos en los que más se necesita



210

500 270 mg/día

800 Menopausia

1.300













1.200 mg/día





FUNCIONES DEL CALCIO



BENEFICIOS DEL CALCIO



Defensa

Imprescindible para un frente a las crecimiento y desarrollo infecciones 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

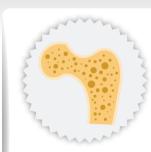


Disminuye la tensión arterial y el colesterol, por tanto, es ideal para la prevención de enfermedades cardiovasculares

LA IMPORTANCIA DEL CALCIO PARA TENER UNOS HUESOS FUERTES



juventud para que pueda mantenerse el mayor tiempo posible durante la madurez, especialmente en las mujeres.



La **osteoporosis** es una enfermedad producida por una masa ósea baja y un deterioro del tejido óseo. 3 millones de personas la padecen en España, en su mayor parte, mujeres.

¿Qué puedes hacer para prevenir esta enfermedad?

dieta rica en calcio y evita el sedentarismo

Mantén una

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



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 asociado a proteínas ni ir acompañado de lactosa

1.000 mg calcio = 4 raciones de productos lácteos

u 80 gramos de queso fresco

tipo Burgos o requesón

¿A qué equivale una ración?

1 vaso o taza 2 yogures 1 cuajada 40 gramos de queso magro

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...?

de leche

Por cada 100 gramos



¿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

