

Calcio: hueso, músculo y mucho más

El calcio es conocido por su papel en los huesos, pero también es imprescindible para la contracción muscular, la transmisión nerviosa y la coagulación de la sangre.

PARA QUÉ SIRVE



Salud ósea

Forma la estructura mineral de huesos y dientes.



Contracción muscular

Necesario para que el músculo se contraiga con normalidad.



Transmisión nerviosa

Interviene en la señalización entre neuronas.



Coagulación sanguínea

Participa activamente en el proceso de coagulación.



Ritmo cardíaco

Contribuye a una función cardíaca normal.



Función enzimática

Activa numerosas enzimas implicadas en el metabolismo.

Contra intuitivo pero importante: en la mayoría de los cálculos renales de calcio, no se debe restringir el calcio de la dieta. Hacerlo puede incluso aumentar el riesgo, porque el calcio se une al oxalato en el intestino y reduce su absorción. El manejo debe valorarlo siempre tu profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Calcio: de dónde sacarlo

Los lácteos son la fuente más conocida, pero no la única: pescado con espina, legumbres y verduras concretas también aportan calcio bien aprovechable.

DÓNDE ESTÁ



Lácteos

La fuente más conocida y de buena absorción.



Pescado con espina

Sardinas en lata y boquerones son muy ricos en calcio.



Verdura de hoja verde

Col rizada y brócoli lo aportan de forma bien aprovechable.



Legumbres y frutos secos

Contribuyen de forma interesante.



Bebidas vegetales fortificadas

Buena opción si no se consumen lácteos.



Tofu cuajado con calcio

Fuente vegetal destacada cuando se elabora con sales de calcio.

No todas las verduras de hoja verde aportan igual: la espinaca es rica en calcio pero también en oxalatos, que reducen su absorción real. El brócoli o la col rizada lo aportan de forma más aprovechable por el cuerpo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.