

## Fuentes *Vegetales* de

# CALCIO



COLIFLOR



BRÓCOLI



KALE



REPOLLO



PAK CHOI



NARANJA



ALMENDRAS



ESPINACA



SEMILLAS DE SÉSAMO  
(molidas)



SEMILLAS DE CHÍA  
(molidas)



BEBIDAS VEGETALES  
FORTIFICADAS



SEMILLAS DE  
AMAPOLA (molidas)



HIGOS SECOS



AMARANTO



SEMILLAS DE  
ZAPALLO



TOFU

### ¿CÓMO MEJORAR LA ABSORCIÓN DEL CALCIO?

- ✓ Exponerse 15 minutos al sol sin protector solar para formar la VITAMINA D.
- ✓ Realizar actividad física favorece la densidad ósea.
- ✓ Evitar alimentos altos en sodio o con cafeína (cacao, café, té, chocolate, gaseosa cola) en las comidas.
- ✓ Cocinar la espinaca para disminuir los inhibidores que posee (oxalatos).

