



ALIMENTAÇÃO

Confira 14 alimentos ricos em cálcio para inserir na sua dieta

PUBLICADO POR [HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN](#) EM 31/08/2023 | ATUALIZADO EM 21/10/2024

7 minutos para ler

Uma alimentação saudável conta com variedade de nutrientes. Consumir alimentos ricos em cálcio no dia a dia, principalmente na infância, oferece ótimos benefícios para o corpo. Afinal, esse é um dos minerais essenciais para o funcionamento do organismo.

Sem tempo para ler? Confira este conteúdo em áudio:

Quando o assunto é consumir mais cálcio na alimentação, é comum que as pessoas pensem diretamente no leite. No entanto, existem diversas outras opções de alimentos ricos em minerais, inclusive sem origem animal.

Neste post, saiba **como se alimentar bem** e ir em busca dos benefícios de um corpo bem nutrido e saudável com 14 alimentos ricos em cálcio!

Qual é a importância do cálcio no corpo?

O cálcio é um nutriente que tem como principal função servir de apoio à estrutura dos músculos esqueléticos. Além disso, faz parte da composição óssea do corpo. Sua importância é tanta que esse é o mineral presente em maior concentração no organismo humano.

É interessante destacar também diversas outras funções complementares do cálcio. O mineral faz parte das atividades do sistema nervoso, auxilia na contração muscular, é essencial para manter a frequência cardíaca e também ajuda a regular o pH do sangue.

Por ser um nutriente com diversas funções no organismo e não ser sintetizado naturalmente pelo corpo, seu consumo por meio da alimentação é altamente recomendado. A **Federação Internacional de Osteoporose** indica a ingestão de 1g de cálcio por dia para um adulto.

Quais são os sintomas da falta de cálcio?

Tendo em vista que o cálcio está diretamente relacionado com as estruturas de sustentação do corpo, principalmente os músculos, os baixos níveis do nutriente são capazes de provocar mudanças na ativação muscular em diversas regiões. Espasmos, câibras e constipação intestinal são alguns desses sintomas. Em longo prazo, também pode contribuir para o surgimento de **doenças ortopédicas**.

Durante a infância, a falta de cálcio pode ser ainda mais prejudicial, pois o mineral é fundamental para o desenvolvimento motor e ósseo. Aumento dos riscos de **fraturas em crianças e adolescentes**, raquitismo, osteoporose na vida adulta podem ser consequências da baixa absorção do nutriente nos primeiros anos de vida.

O cálcio também tem um forte papel na função cognitiva, devido a sua atuação no sistema nervoso central. Desse modo, problemas de memória,

aumento da ansiedade e do estresse, confusão mental e alucinações também são sinais da deficiência desse nutriente.

É interessante destacar que o excesso de cálcio também pode ser prejudicial à saúde. Isso porque o nutriente se acumula nas artérias quando está presente em altos níveis no organismo, podendo acarretar problemas renais, calcificação óssea, infarto ou acidente vascular cerebral (AVC).

Quais os alimentos ricos em cálcio?

Mas, afinal, o que comer para ter uma alimentação rica em cálcio? A boa notícia é que existem diferentes tipos de alimentos com esse nutriente que podem fazer parte do cardápio do seu dia a dia.

O leite é conhecido como a melhor fonte de cálcio para o corpo humano. No entanto, não é o único. Entre os principais alimentos de origem animal ricos em cálcio estão:

- sardinha;
- salmão;
- queijo mussarela;
- iogurte natural;
- frutos-do-mar (mexilhão e ostras, por exemplo).

Já os alimentos ricos em cálcio para substituir o leite ou qualquer outro produto de origem animal, para quem tem **intolerância à lactose** ou adota uma dieta vegana ou vegetariana, são:

- brócolis;
- chia;
- semente de gergelim;
- tofu;
- agrião;
- couve-manteiga;
- feijão;
- quiabo;
- grão-de-bico;
- soja;
- amendoim e amêndoas.

Como incluí-los na sua dieta?

Para evitar a falta de cálcio no dia a dia, nada melhor que fazer uma alimentação saudável e com alimentos ricos em nutrientes. A seguir, confira algumas dicas de como colocar em prática esse hábito:

Tenha uma alimentação balanceada

O primeiro passo é optar por uma alimentação balanceada. Isto é, buscar o equilíbrio entre os grupos alimentares e consumir alimentos dos mais variados tipos. Sabe aquela ideia de que um prato colorido é um dos mais saudáveis? Ela vem dizer sobre a importância da variedade no cardápio, com porções de carboidratos, proteínas, **vitaminas** e minerais.

Consumir mais frutas, legumes, verduras, grãos e oleaginosas no dia a dia é um excelente passo para cuidar melhor da saúde física e mental. Dar preferência para alimentos naturais e pouco processados vai favorecer a absorção dos nutrientes e proporcionar uma vida mais saudável.

Faça cerca de 5 refeições por dia

Da mesma maneira que é importante consumir diferentes grupos alimentares na rotina, é necessário também se alimentar regularmente ao longo do dia. Geralmente, fazer cinco refeições ajuda a manter o corpo bem nutrido, saciado e com energia suficiente para fazer todas as suas atividades.

Café da manhã, almoço e jantar são as refeições indispensáveis. No entanto, entre elas, é possível adicionar dois ou mais lanches pequenos e nutritivos, como uma fruta, um mix de oleaginosas ou um copo de iogurte. Assim, você consome diversos nutrientes com o passar do dia.

Adicione uma porção de cálcio por refeição

O próximo passo para ter uma alimentação nutritiva é inserir o mineral em cada refeição. Um copo de leite no café da manhã, uma porção de feijão no almoço, um iogurte no período da tarde e uma salada com vegetais de folhas verde-escuras no jantar é um exemplo de cardápio que combina diferentes alimentos ricos em cálcio.

Teste novas receitas

Se você não gosta muito de consumir os alimentos ricos em cálcio de forma natural, experimente novas receitas. Preparar as refeições, além de ser um hobby interessante e ajudar a conhecer melhor o que você come, pode ser uma motivação para adotar uma alimentação saudável e nutritiva.

Quando uma suplementação é necessária?

A melhor maneira de absorver o cálcio é com uma alimentação rica no nutriente. No entanto, ainda com o consumo de alimentos ricos em cálcio, algumas pessoas podem apresentar baixos níveis nutricionais, devido a alguma interferência no processo de absorção. A suplementação é necessária nesses casos em que há a detecção e a presença dos sintomas desse problema.

Entretanto, é preciso destacar que suplementos nutricionais só devem ser consumidos com a prescrição e o acompanhamento de um profissional, como um nutricionista. Desse modo, é possível identificar as doses corretas e ter uma melhoria no quadro.

Viu como não é difícil adicionar alimentos ricos em cálcio na sua alimentação diária? O importante é prezar por uma **dieta equilibrada** e variada, com diferentes grupos alimentares por refeição. Para ajudar a montar o plano de acordo com as necessidades do seu corpo, procure um profissional nutricionista e encontre os cardápios ideais para a sua rotina.

Gostou das dicas? Compartilhe este post nas redes sociais para que os seus amigos também saibam como consumir mais cálcio no dia a dia!

Revisão técnica: Alexandre R. Marra, pesquisador do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (IIEP) e docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein (FICSAE).

POSTS RELACIONADOS



[Psyllium: conheça 4 benefícios da fibra e os cuidados ao consumi-la](#)

Publicado por [Luiza Monteiro](#) em 28/02/2025