



Alimentos Ricos em Cálcio

O Cálcio está distribuído nos ossos e nos dentes, além de atuar na contração muscular, como facilitador da transmissão de impulsos nervosos e no controle dos batimentos cardíacos. Age até nas emoções, influenciando na liberação de neurotransmissores por trás do bem-estar, como a serotonina e a dopamina. Então, faz-se necessário a sua suplementação para evitar o surgimento de câimbras, cáries, osteoporose e males como o raquitismo. Sua maior fonte alimentar está concentrada nos leites de origem animal e seus derivados. Crianças alérgicas a leite devem ingerir regularmente fontes alimentares ricas em cálcio e que não contenham proteína do leite. São elas:

FONTE ALIMENTAR	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE DE CÁLCIO
Agrião	20 gramas	27 mg
Alface	100 gramas	33 mg
Alfafa	100 gramas	525 mg
Brócolis	100 gramas	113mg
Erva-Doce	100 gramas (seca)	650mg
Espinafre	30 gramas	40 mg
Gergelim	1 colher de sopa ou 12 gramas	117 mg
Goiaba	1 goiaba média ou 170 gramas	37,4 mg
Kiwi	1 unidade média ou 76 gramas	19,99 mg
Laranja	1 laranja média ou 150 gramas	60 mg
Palmito	1 unidade média ou 100 gramas	61mg
Repolho	Folha grande ou 40 gramas	17,20 mg
Sardinha em conserva	1 unidade ou 33 gramas	55 mg
Tofu	1 fatia fina ou 30 gramas	105 mg
Uva	1 cacho pequeno	20,4 mg
Feijão carioca cozido (g)	1 concha ou 86 gramas	18 mg

Fonte: TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira; et.al, Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras, 2ª ed., Rio de Janeiro, 1994