

6 ALIMENTOS RICOS EN CALCIO PARA TU ORGANISMO

Aunque los productos lácteos sean la fuente más conocida de calcio hay otros muchos alimentos que nos aportan este mineral, que no solo es imprescindible para los huesos y los dientes

Dentro de los seres vivos, el calcio tiene una gran importancia. Este mineral **se encuentra dentro de la composición esquelética, sanguínea y medular.**

En caso de deficiencia se pueden presentar diferentes enfermedades.

El ser humano y el calcio

Prácticamente todos los seres vivos cuentan con este componente dentro de su organismo. Así, el ser humano no es la excepción y, al igual que el resto, lo utiliza en gran medida.

A pesar de su gran importancia, en el caso del ser humano **para aprovechar el calcio de forma óptima se necesita de la ayuda de otras sustancias.**

Con respecto al equilibrio del cuerpo (sustancias y líquidos), el fósforo y el potasio desempeñan un papel supremamente indispensable al lado del calcio; a este proceso se le conoce como homeostasis.

Por otra parte, la vitamina D ayuda a distribuir al mineral en cuestión por todo el organismo; este es **fundamental para la transmisión de impulsos nerviosos y la contracción muscular.**

Otras funciones del calcio

Aparte de las ya mencionadas, el calcio contribuye de otras maneras al organismo:

- Mantiene el bienestar dental y óseo.
- Nivel y regula las quininas (enzimas).
- Contribuye en la coagulación de la sangre.
- Media entre las células (realiza lo que se conoce como "[función de mensajería](#)").

Alimentos ricos en calcio

Con base en los componentes mencionados antes y los grandes beneficios ofrecidos, resulta conveniente conocer es en qué alimentos se puede encontrar, en grandes cantidades, el calcio.

Alimentos de origen vegano

En la actualidad, un gran número de personas utiliza una dieta a base de vegetales; ésta ha sido ampliamente criticada debido a los 'pocos nutrientes' que posee.

No obstante, la mayoría de estos alimentos son ricos en calcio; para tener una mejor referencias les mostraremos cuáles son:

- Brócoli.
- Berza común.
- Nabos.
- Repollo chino.
- Maní.
- Almendras.
- Semillas de sésamo.
- Naranjas.

No obstante, también hay otros alimentos no [veganos](#) también nos aportan una amplia cantidad de calcio.

Las sardinas

Estas son uno de los peces con mayores cantidades de calcio; a pesar de ello, y aunque pueda parecernos extraño, **su contenido es más elevado cuando las consumimos en conserva.**

En dicho punto, una sardina promedio nos aporta, aproximadamente, 250 mg de este mineral. Esto ocurre gracias al proceso térmico, en el cual la carne absorbe dicho componente de las espinas.

Los huevos

Los huevos han sido objeto de discordia en el pasado, ya que se pensaba que eran perjudiciales para el organismo y que aumentaban el colesterol.

Sin embargo, hoy en día **el [huevo](#) se ha convertido en uno de los alimentos más consumidos y recomendados** a nivel mundial.

Entre los múltiples nutrientes que le aporta a la dieta, también se debe incluir al calcio.

Aunque tiene una mayor concentración de este en la cáscara, la yema y la clara poseen el contenido suficiente para contribuir a las funciones del cuerpo.

El salmón

Sucede algo similar al proceso sufrido por las sardinas enlatadas. Sin embargo, en el caso del salmón, es recomendable prepararlo de manera cocida.

Mientras se realiza la receta, **sus espinas tienden a ablandarse, facilitando la absorción del calcio** por la carne.

Basta con consumirlo para adquirir dicho mineral.

La leche y otros productos lácteos

Sin duda alguna, estos alimentos son **los más comunes a la hora de hablar del aporte de calcio**; prácticamente todas las personas en el mundo lo saben y por ello los consumen con regularidad.

Entre los productos lácteos que podemos consumir para conseguir una cantidad considerable de calcio encontramos:

- La leche
- El yogur
- El queso
- La mantequilla

Además, teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, **te gustará saber que estos también nos aportan vitamina D.**

Esta contribuye ampliamente al funcionamiento de este mineral dentro del organismo.

Los mariscos

Aunque son un alimento menos común en la mesa, también conviene saber que son una gran fuente de calcio. Darse este gusto puede ser muy nutritivo para el organismo.

<https://mejorconsalud.com>