



Julio Basulto

Miembro de la Unión Vegetariana Española

La importancia del calcio en una dieta equilibrada

El calcio ¿sólo es bueno para los huesos?:

La importancia de ingerir una cantidad suficiente de calcio para la salud de nuestros huesos es indiscutible. Pero el calcio no sólo es útil para la correcta formación de los huesos y dientes, si no que también desempeña un papel muy importante en la función muscular, en la coagulación de la sangre, e incluso en la salud del sistema nervioso¹. Por eso, el calcio es básico para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, y por eso para mantenernos sanos tenemos que asegurar que lo tomamos en suficiente cantidad.

El calcio no sólo está en los lácteos:

Si bien es verdad que los productos lácteos aportan la mayor parte del calcio a nuestra dieta², existen otros alimentos ricos en calcio que pueden ayudarnos a completar y equilibrar nuestra dieta. Especial mención merecen, las legumbres (como la soja), los frutos secos, los cereales integrales (pan, arroz, pasta), hortalizas como el brócoli o la alcachofa, o los alimentos enriquecidos. Las frutas y las verduras también aportan calcio, aunque en menor cantidad, así que la clave es consumirlas en abundancia.

¿Cómo tomar suficiente calcio?:

La estrategia a seguir para tomar una suficiente cantidad de calcio es la misma que la aconsejada para llevar una dieta equilibrada: basar la alimentación en un consumo diario de cereales integrales, frutas, hortalizas y legumbres, y tomar una cantidad suficiente de lácteos, preferiblemente bajos en grasa.

Sin embargo, si no somos capaces de mantener una dieta de este tipo, es recomendable tomar habitualmente productos enriquecidos en calcio. Por ejemplo, en el caso de padecer intolerancia a la lactosa, se aconseja sustituir los lácteos por productos similares enriquecidos con calcio, como los derivados de la soja.



1 Garrow JS, James WPT, Ralph A. Human nutrition and dietetics 10th Ed. Churchill Livingstone, London. 2000

2 Drozco Lopez F, Zwart Salmeron M, Vilert Garrofa E, Olmos Dominguez C; INDIACAD Study 2001. [Prediction of the total calcium intake from consumption of milk products in Spain adult population. INDIACAD Study 2001] Aten Primaria. 2004 Mar 31;33(5):237-43.



Savia de soja, con la misma cantidad de calcio que la leche

Savia te aporta las ventajas del calcio y de una de las legumbres más nutritivas que existen: la soja, ya que es un producto 100% vegetal pero con la misma cantidad de calcio que la leche. Savia es un delicioso derivado de la soja, que incluye un fermento exclusivo de Danone, y se presenta en varios sabores a escoger, y dos atractivos formatos: cuchara o bebible. Savia de Danone te aporta esa cantidad de calcio que te ayuda a equilibrar tu dieta de forma limpia y natural, ya que no contiene grasas animales ni colesterol.