



SOCHIMENUP

Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

SI NO TOMO LECHE DE VACA, COMO OBTENGO EL CALCIO?

NUTRICIONISTA: LESLYE CAUTIN B.

POR QUÉ DEBO CONSUMIR CALCIO?

- El calcio es un mineral fundamental para la salud ósea y dental, pero también desempeña un papel importante en la contracción muscular, la coagulación sanguínea y la transmisión de señales nerviosas. Es esencial para mantener nuestros huesos fuertes y prevenir enfermedades como la osteoporosis.



SOCHIMENUP

Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

Dosis diarias recomendadas según etapa del ciclo vital

1. Infancia (0-3 años): Se recomienda una ingesta diaria de calcio de 700-1000 mg.
2. Niñez (4-8 años): La ingesta diaria recomendada de calcio para niños en esta etapa es de 1000 mg.
3. Adolescencia (9-18 años): Durante la adolescencia, se requiere una mayor ingesta de calcio debido al crecimiento óseo. Se recomienda una ingesta diaria de 1300 mg.
4. Adultos jóvenes (19-50 años): La ingesta diaria recomendada es de 1000 mg.



SOCHIMENUP
Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

Dosis diarias recomendadas según etapa del ciclo vital

5. Mujeres embarazadas y lactantes: Durante esta etapa, se requiere una mayor ingesta para satisfacer las necesidades tanto de la madre como del bebé. La ingesta diaria recomendada 1000–1300 mg

6. Adultos mayores (mayores de 50 años): A medida que envejecemos, nuestras necesidades de calcio pueden aumentar debido a la pérdida ósea asociada con el envejecimiento. Se recomienda una ingesta diaria de 1200 mg para adultos mayores.

Recuerda que estas son solo recomendaciones generales y que las necesidades individuales pueden variar.



SOCHIMENUP

Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

COMO LO OBTENGO EN ABP?

- 1. Vegetales de hojas verdes: Las verduras de hojas verdes oscuras como Kale, la espinaca y la acelga son excelentes fuentes de calcio.
- 2. Semillas de sésamo y tahini: Las semillas de sésamo son una gran fuente de calcio para aprovecharlas al máximo es recomendable molerlas. Puedes agregarlas a ensaladas, utilizar tahini (pasta de sésamo) como aderezo o incluso hacer tu propia leche de sésamo.
- 3. Legumbres: Los Porotos, los garbanzos y las lentejas también son buenas fuentes de calcio. Puedes incorporarlos en guisos, sopas o preparar hummus casero.
- 4. Almendras y nueces: Las almendras y las nueces son ricas en calcio. Son un snack saludable y pueden agregarse a batidos, ensaladas o incluso hacer leche de almendras casera.
- Tofu: Si está fortificado y se utilizó cloruro de sodio para el cuaje es rico en calcio. Puedes marinarlo, freírlo o agregarlo a tus sopas y guisos.



SOCHIMENUP

Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

Miligramos de calcio por 100 gr de alimento:

- 1. Semillas de sésamo: alrededor de 780 mg de calcio.
- 2. Hojas de kale: alrededor de 150 mg de calcio.
- 3. Almendras: alrededor de 250 mg de calcio.
- 4. Tofu: alrededor de 350 mg de calcio .
- 5. Porotos: alrededor de 160 mg de calcio.
- Garbanzos contienen alrededor de 150 mg de calcio.

- Recuerda que estas cantidades son aproximadas y pueden variar dependiendo de la calidad y preparación de los alimentos.



SOCHIMENUP

Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

Actividad interactiva

- Con los datos entregados crea una receta que contenga 500mg de calcio aprox.

ON



SOCHIMENUP

Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva



¡GRACIAS!

Recibe nuestro Newsletter con noticias de eventos, blog científico, recetas y mucho más!
<https://sochimenup.cl/>



PLANIFICACIÓN SEMANAL



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Porrige de quinoa c/ almendras y berries	Tostadas c/ humus y tomate	Hotcakes de avena c/ plátano y mermelada	Tofu revuelto c/ tostadas	Porrige de avena c/ manzana y canela	Tostadas con mantequilla de mani y frutilla	Tostadas c/ palta y pate de lentejas
Almuerzo	Ensalada Spagetti c/ bolonesa de soya	Ensalada Guiso de lentejas	Ensalada Arroz estilo oriental c/ tofu salteado	Ensalada Porotos c/ rienda	Ensalada Pure de arvejas secas c/ guiso verduras	Ensalada Quinoa c/lentejas estilo thai	Ensalada Charquica de soya
Once/Cena	Verduras salteadas c/ garbanzos	Crema de Tomate c/ semillas de calabaza	Lasaña Zapallitos italianos	Fajitas de verduras y pure de lentejas	Hamburguesa de garbanzos y verduras	Puré de coliflor/ guiso de Porotos negros	Crema de zapallo c/ garbanzo crispy



PLANIFICACIÓN SEMANAL



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Semola c/ leche vegetal y frutos secos	Tostadas c/ humus y palta	Chia pudding c/ mantequilla mani y berries	Porrige de avena c/ manzana y canela	Arroz c/ leche vegetal y almendras	Hotcakes de avena c/ nueces y manzana	Tostadas c/ platano mantequilla a mani
Almuerzo	Ensalada Guiso garbanzos	Ensalada de espirales c/falafel	Ensalada Seitan alvejado c/arroz	Ensalada Guiso zapallos italianos c/ puré	Ensalada Lasana c/ bolonesa de lentejas	Ensalada Menestron e de porotos	Ensalada Pastel de papa
Once/Cena	Tacos mexicanos c/ chili de lentejas	Carbonada de soya	Papas rellenas c/ pino de lentejas	Guiso de acelga c/ tomate	Sandwich de tofu, tomate, palta	Crema de espinacas c/ semillas maravilla	Curry de tofu c/ verduras salteadas



COLACIONES / SNACKS

Sandwich mantequilla de maní y frutillas

Mix Frutos secos y semillas

Galleton avena

Chia pudding y fruta

Queque de platanos

Sandwich de humus y tomate

Manzana c/ mantequilla de maní