



**Plantando
Nutrición**

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

¿CÓMO OBTENER SUFICIENTE

CALCIO?

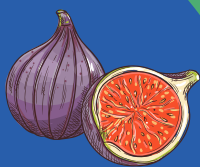
@PLANTANDO_NUTRICION

ALIMENTOS RICOS
EN PROTEÍNA

VEGETALES

ALIMENTOS
FORTIFICADOS

FRUTAS





**Plantando
Nutrición**

¿CÓMO OBTENER
SUFICIENTE

CALCIO?

@PLANTANDO_NUTRICION

al menos 8
porciones
por día!

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA - al menos 4 porciones / día

1/2 tz de bebida de soya fortificada, tempeh, tofu, porotos de distintos colores y de soya



2 cdas de tahini o mantequilla de almendras o chía y 1/4 tz almendras



VEGETALES - 2 o más porciones / día

1 porción = 1 tz cocida o 2 tz crudas

bok choy, brócoli, kale, repollo chino, berros, hojas de nabo, diente de león



ALIMENTOS FORTIFICADOS - opcionales

1 porción = 1/2 tz o 100 - 120 mg de calcio

bebidas vegetales, jugos, etc.



FRUTAS - al menos 1 porción varias veces por semana



5 higos o 2 naranjas



*en caso de no cubrir estas recomendaciones, consulta con profesional competente para evaluar la necesidad de suplementar.





Plantando
Nutrición

¿CÓMO OBTENER
SUFICIENTE

CALCIO?

@PLANTANDO_NUTRICION

¡NO
OLVIDAR!

FRACCIÓN ABSORBIBLE DE CALCIO

La cantidad de calcio que se absorbe desde los alimentos es variable.

Por ejemplo, el calcio en la leche de vaca se absorbe en un 30%.

Aquí los porcentajes de absorción de alimentos vegetales:



Leche de soya fortificada
y tofu fortificado

30%



Vegetales ricos en calcio
y bajos en oxalatos

50-70%

