

A importância do cálcio



Necessário ao fortalecimento e à estruturação óssea e dos dentes, o cálcio torna-se essencial na alimentação dos adolescentes. O nosso corpo praticamente não consegue “produzir” vitaminas e minerais, por esta razão devemos ter a preocupação de as ingerir diariamente com os alimentos.

Em Portugal, a substituição do leite por refrigerantes é um dos factores que contribui para o consumo de cálcio cada vez mais reduzido entre os adolescentes. Consumir bebidas mais saudáveis, tais como leite meio-gordo ou água, também pode ajudar a evitar a obesidade na adolescência.

As recomendações oficiais diárias (DDR) são de 1200mg por dia para rapazes dos 11 e os 18 anos e 800mg para as raparigas dos 11 e os 18 anos.

As melhores fontes de cálcio são os lacticínios.

Um copo de leite meio gordo (200ml) fornece cerca de 240mg de cálcio.

Alimento	mg de cálcio por 100g
Queijo flamengo (45% de gordura)	800
Couve Portuguesa	676
Figos secos	248
Agriões	200
Leite	120
Brócolos	120
Queijo fresco	120
Espinafres	105

Tabela1 – Conteúdo em cálcio de alguns alimentos