

[Dr. César Galo García Fontecha](#) 

[Dr. Màrius Aguirre Canyadell](#) 

Dieta y Calcio para el niño

Amaya Peñalva
Unidad de Soporte Nutricional
Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona, España.

[Cantidad recomendada de calcio para el niño en crecimiento](#)

[Contenido en calcio de algunos alimentos](#)

[Pirámide de la alimentación saludable](#)

[Ejemplo de dieta](#)

[Cómo aumentar la ingesta de calcio](#)

Cantidad recomendada de calcio para el niño en crecimiento:

Edad	RDA mg x día
0-6 meses	210
7-12 meses	270
1-3 años	500
4-8 años	800
9-13 años	1300
14-18 años	1300

Estas necesidades de aporte de calcio en la dieta del niño se pueden modificar en diferentes enfermedades. Debe seguir las recomendaciones de su pediatra o dietista.



Contenido en calcio de algunos alimentos:

El calcio esta presente en muchos alimentos con diferentes concentraciones. Le ofrecemos la siguiente lista de los alimentos más comunes.

Lácteos:

Vaso de leche (200 ml):	250 mg
Queso de Burgos:	150 mg
tarrina pequeña	80 mg
Queso Manchego (40 g):	334 mg
Queso de Bola (40):	304 mg
Requesón (60g):	36 mg
Yogur desnatado (125g):	207 mg
Petit suisse (60g):	60 mg
Cuajada (125g):	208 mg
Helado (1 bola aprox. 60 g)	84 mg

Verdura:

Berros (100 g):	211 mg
Perejil (100 g):	200 mg
Cardo (100g):	114 mg
Grelos (100g):	100 mg
Acelgas (100g):	150 mg
Espinacas (100g):	70 mg
J. verdes (100g):	60 mg
Lechuga(100g):	60 mg
Escarola (100g):	80 mg
Puerros (100g):	69 mg

Pescado:

Almeja (100g):	127 mg
Bacalao (100g):	64 mg
Bacalao seco (100 g)	50 mg
Besugo (100g):	25 mg
Chanquetes (100g):	80 mg
Gallo/lenguado (100g):	20 mg
Gambas/langostinos (100g):	120 mg
Merluza/ rape (100g):	60 mg
Pulpo (100g):	144 mg
Sardinas en lata (100g):	500 mg

Frutos secos y semillas:

Almendra (100g):	254 mg
Nueces(100g):	80 mg
Pistacho(100g):	136 mg
Cacahuetes (100g):	68 mg
Dátil(100g):	70 mg
Higos secos(100g):	170 mg
Sésamo (100g)	670 mg

Carnes:

Lomo cerdo/Jamón serrano (100 g)	10 mg
Pollo/ternera (100g)	10 mg

Legumbre

Garbanzos (100g):	149 mg
Lentejas (100g):	60 mg
Judías (100g):	137 mg
Soja en grano(100g):	280 mg

Dulces:

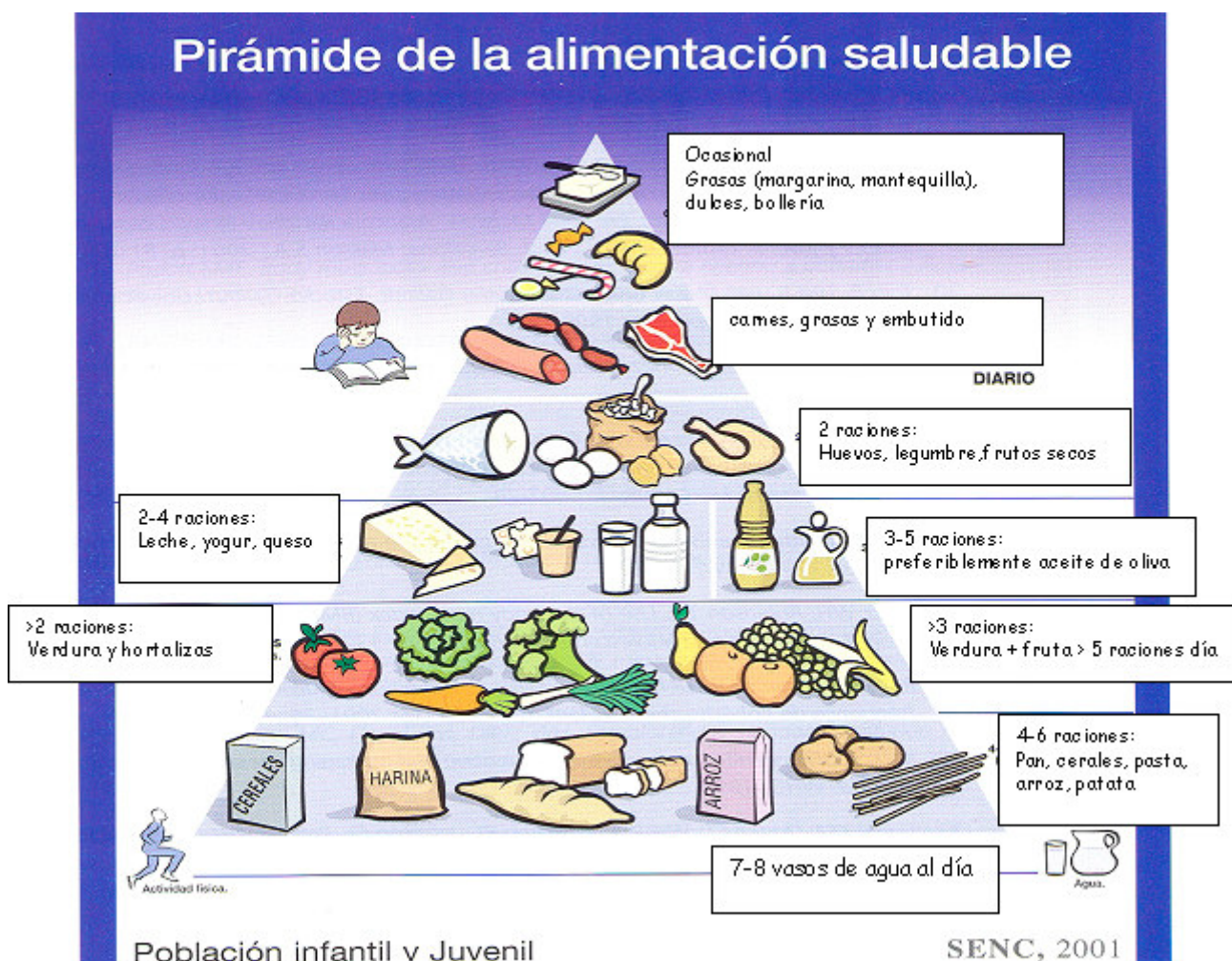
Galletas M ^a (4 galletas):	23 mg
Chocolate con leche (2 cuadros)	30 mg
Bollería	30 mg

Esta lista es orientativa del contenido de calcio de los alimentos ya que hay que tener en cuenta que esta concentración esta sujeta a la biodisponibilidad del calcio en el alimento. La biodisponibilidad es el porcentaje de calcio que realmente se absorbe en el cuerpo. Esta absorción va a depender del contenido total de calcio así como del tipo de alimento. Por ejemplo el cuerpo es efectivo absorbiendo el calcio de los lácteos (la biodisponibilidad de estos alimentos es alta) pero no tanto de otros alimentos como las verduras, legumbres, cereales integrales (especialmente el salvado) (menor biodisponibilidad). Esto es así porque estos alimentos contienen otros componentes que interfieren en la absorción.



Pirámide de la alimentación saludable:

Para obtener una buena concentración de calcio hay que respetar las raciones indicadas en la pirámide para todos los alimentos ajustada a los requerimientos individuales. Esto es así porque para que haya una mejor absorción del calcio además de lo ya mencionado, es esencial que haya una correcta relación calcio-fósforo en la dieta (un desequilibrio puede venir de un consumo excesivo de proteínas). Así también un consumo excesivo de sal puede afectar a la concentración del calcio.



Veamos un ejemplo: ¿cómo obtener 800 mg de calcio?

1 vaso de leche =	250 mg
50 g de queso manchego curado =	410 mg
1 yogur =	200 mg
Total	860 mg



Ejemplo de dieta equilibrada:

Desayuno	1 vaso de leche (1 chucharada cola cao)	1 ración de láteos
	1 vaso de zumo de frutas pan (40 g) mantequilla o margarina mermelada	1 ración de frutas 1 ración farináceos
Media mañana	1 plátano	1 ración de frutas
	1 yogur	1 ración de láteos
Comida	arroz con tomate + 1 huevo	1 ración de proteínas
	ensalada de lechuga (100 g), tomate (50 g) y pepino (50 g)	1 ración de verdura
	1 pera	1 ración de fruta
	pan (20 g)	1/2 ración de farináceos
	aceite (15 g)	1 1/2 ración de grasas
Merienda	1 vaso de leche	1 ración de láteos
	30 g de cereales de desayuno	1 ración de farináceos
Cena	judías verdes con patatas	1 ración de verduras
	pescadilla frita (80 g)	1 ración de proteínas
	pan (20 g)	1/2 ración de farináceos
	1 naranja	1 ración de fruta
	15 g de aceite	2 raciones de grasas



¿Cómo se puede aumentar si hay necesidad?

La lista de equivalencias sirve para confeccionarse una dieta rica en calcio de acuerdo a sus necesidades. Recordad que lo más apropiado (por su alta absorción) serán los productos lácteos porque presentan otras proteínas que facilitan la absorción de calcio.

Esta lista de equivalentes de calcio te puede ayudar: Respetando los pesos indicados de cada alimento obtendremos ~100mg:

- 1/2 yogurt
- 1/2 vaso de leche
- 60g de queso fresco
- 15 g de queso semicurado
- 15 g de queso parmesano
- 1 cucharada de sésamo
- 40 g de almendras
- 50 g de berros
- 1 buen plato (250 g) de verdura de hoja verde
- 1 lata de almejas
- 1 sardina de lata

Una idea para impulsar el contenido de calcio de un caldo es añadir unas gotas de vinagre o limón con el resto de los ingredientes.



Este documento ha sido creado por la Unidad de Soporte Nutricional del Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona

AVISO: *Los contenidos de esta página son para su información y no sustituyen en ningún momento el consejo de su médico. Recomendamos siempre la consulta con el especialista y no nos hacemos responsables de problemas derivados de malinterpretaciones del contenido de esta página.*

Si tiene cualquier duda consulte con [nosotros](#).

