

Calcio (Ca) y Hierro (Fe) para la salud

CALCIO

BENEFICIOS

- Previene la fragilidad de los huesos, disminuyendo el riesgo de fracturas o daños a los huesos.
- Los huesos se mantienen más fuertes a pesar de su debilitamiento natural con la edad.

RECOMENDACIÓN DIARIA

1,200 a 2,500 mg al día

ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN



325 mg de Ca por cada 250 ml



135 mg de Ca por cada 100 g



45 mg de Ca por cada 100 g

HIERRO

BENEFICIOS

- Mejora la capacidad de movimiento y fuerza del cuerpo.
- Evita alteraciones del sistema digestivo (estómago e intestino).
- Previene la desnutrición y anemia.

RECOMENDACIÓN DIARIA

8 a 18 mg al día

ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN



2.4 mg de Fe por cada 100 g



4 mg de Fe por cada 100 g



3.5 mg de Fe por cada 100 g

¡No olvides agregar la vitamina D como complemento!

Esto permitirá que sea más eficiente la absorción del Calcio consumido.

Un breve baño de sol por las mañanas diariamente será suficiente.

Al consumir un vegetal rico en Hierro (como la espinaca), acompaña con otro alimento rico en Vitamina C (como el limón), esto ayudará a su absorción.