



Contenido de calcio en los alimentos

A continuación se muestra una lista del contenido de calcio en alimentos de consumo habitual.

Los tamaños de las porciones se basan en porciones promedio y el contenido de calcio es aproximado.*

LECHE Y BEBIDAS

Alimento (200ml)	Calcio (mg)
Leche, 1 parcialmente descremada	240
Leche, 1 descremada	244
Leche, entera	236
Batido	360
Leche de oveja	380
Bebida de coco	54
Bebida de soja (no enriquecida)	26
Bebida de soja (enriquecida con calcio*)	240
Bebida de arroz	22
Bebida vegetal de avena	16
Bebida vegetal de almendras	90

YOGUR

Alimento (150g)	Calcio (mg)
Yogur, saborizado	197
Yogur, con trozos de fruta	169
Yogur, natural	207

QUESO

Alimento	Porción (g)	Calcio (mg)
Quesos duros (por ejemplo, queso cheddar, parmesano, emmental, gruyère)	30	240
Queso fresco (por ejemplo, requesón, ricotta, mascarpone)	200	138
Queso suave (por ejemplo, brie, queso Camembert)	60	240
Queso feta	60	270
Mozzarella	60	242
Queso crema	60	180

CREMA & POSTRES

Alimento	Porción	Calcio (mg)
Crema, doble, batida	30ml	21
Crema entera	30ml	21
Natilla hecha con leche, vainilla	120g	111
Helado, vainilla	100g	124
Pudín, vainilla	120g	120
Arroz con leche	200g	210
Panqueque	80g	62
Tarta de queso, cheesecake	200g	130
Waffle	80g	47

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

Alimento	Porción	Calcio (mg)
Huevo	50	27
Carne roja	120	7
Pollo	120	17
Pescado (por ejemplo, bacalao, trucha, arenque, morralla)	120	20
Atún, Enlatado	120	34
Sardinas en Aceite, Enlatadas	60	240
Salmón ahumado	60	9
Camarón	150	45

FRIJOL Y LENTEJAS

Alimento	Porción	Calcio (mg)
Lentejas	80 crudas 200 cocidas	40
Garbanzos	80 crudo 200 cocidos	99
Frijoles blancos	80 crudo 200 cocidos	132
Frijoles rojos	80 crudo 200 cocidos	93
Judías verdes	900 Cocidas	50

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

Alimento	Porción (g)	Calcio (mg)
Pasta (cocida)	180	26
Arroz, Blanco (hervido)	180	4
Papas (hervidas)	240	14
Pan blanco	40 (rebanada)	6
Pan integral	40 (rebanada)	12
Muesli (cereales)	50	21
Pan naan	60	48

FRUTAS

Alimento	Porción (g)	Calcio (mg)
Naranja	150	60
Manzana	120	6
Banana	150	12
Albaricoque/Damasco	120 (3 piezas)	19
Grosella (grosella seca)	120	72
Higos, seco	60	96
Pasas (pasas de uva)	40	31

VEGETALES

Alimento	Porción	Calcio (mg)
Lechuga	50	19
Kale, col rizada	50 (crudo)	32
Bok Choy/Pak Choi	50 (crudo)	20
Okra/Quimbombó	120 (crudo)	77
Berro	120 (crudo)	188
Ruibarbo	120 (crudo)	103
Zanahorias	120 (crudas)	36
Tomates	120 (crudo)	11
Brócoli	120 (crudo)	112

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Alimento	Porción (g)	Calcio (mg)
Almendras	30	75
Nueces	30	28
Avellanas	30	56
Nueces de Brasil	30	28
Semillas de sésamo	30	22
Pasta de tahini	30	42

ALIMENTOS PROCESADOS

Alimento	Porción (g)	Calcio (mg)
Quiche (queso, huevos)	200	212
Omelette con queso	120	235
Pastas con Queso	330	445
Pizza	300	378
Lasaña	300	228
Hamburguesa con queso	200	183

OTROS

Alimento	Porción (g)	Calcio (mg)
Tofu	120	126
Algas marinas	100	70
Wakame	100	150

*Tenga en cuenta que el contenido de calcio proporcionado para los alimentos enumerados es aproximado, ya que el contenido de calcio varía según el método de producción o marca. Es posible que algunos de los alimentos enumerados estén disponibles como productos enriquecidos con calcio en ciertos países (por ejemplo, bebidas no lácteas, cereales, panes).