



Fuentes de Calcio.

Sabemos que el calcio es necesario para el mantenimiento de los dientes en condiciones normales además junto con la vitamina D es básico para unos huesos fuertes.

La pubertad y la adolescencia son las etapas de la vida donde los huesos experimentan un crecimiento más rápido. Por este motivo, es conveniente que consumamos calcio y vitamina D.

Sabemos que los productos lácteos son una de las principales fuentes de calcio pero no debemos olvidar otros productos altamente saludables que nos aportan importantes dosis. Fíjate en este cuadro:

Alimento (100g)	Calcio (en mg)	Alimento (100g)	Calcio (en mg)
Yogur	145	Higos secos	200
Leche de cabra	146	Canónigos	192
Leche de oveja	230	Brócoli	138
Leche de vaca	120	Olivas	82
Calamares	263	Limones	58
Boquerones	203	Mandarinas	49
Anguilas de río	414	Dátiles	68
Gambas	305	Alcachofas	44
Ostras	117	Calabaza	39
Judía verde	65	Col	61
Perejil	240	Endivias	80
Puerro	62	Espinacas	98
Rábanos	43	Zanahorias	44

En ello podemos ver como ciertos productos tienen latísimas dosis de calcio

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Hay alguno de esos productos, que no sean lácteos, que consumas habitualmente? ¿Qué cantidad diaria puedes consumir, de media?

Debes saber que:

Entre los 9 y 18 años se recomienda un consumo de **1.300 mg de calcio al día.**

NOTA: 100 gr. de Queso de bola aporta 760 mg de Calcio y 100 de Queso manchego fresco, 470.

Elabora tu dosis de calcio: TZATZIKI SALUDABLE (Receta)

El *Tzatziki* podemos incluirlo en el grupo de las sopas frías, muy apetecibles en épocas veraniegas como lo son el salmorejo, gazpacho, etc.

Vas a necesitar:

- ✚ 600 grs de zanahoria (3-4 zanahorias normales)
- ✚ 250 gramos de yogur desnatado o queso batido 0% (para que te orientes, dos yogures del tamaño normal o esa medida)
- ✚ Un poco (muy poco) de ajo – al gusto –
- ✚ Un poquito de comino (puedes usar otra especie que te guste más: eneldo, etc. Aunque puedes hacerlo sin especie)
- ✚ 50 gr Taquitos de queso manchego fresco (pueden ser de jamón u otro tipo de queso), ambos se venden cortados, puedes usar un queso que tengas en casa o tipo quesito
- ✚ Sal

Preparación:

Pela las zanahorias, límpialas bien y cuécelas en agua hirviendo con una pizca de sal hasta que las veas blanditas.

En un mortero machaca el ajo con el comino y échalo en un recipiente con el yogur y la zanahoria. Mezcla con la ayuda de la batidora todos los ingredientes. Y listo.

En frío, añadirás a modo de "topping" los taquitos que previamente habrás cortado.

Se recomienda enfriar en nevera para servir fresco



Puedes sustituir la zanahoria por *calabaza o espinacas*, productos con alto componente de calcio y que pueden cumplir esa labor si te gustan más.

Responde a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué ingredientes de los utilizados tiene importantes dosis de calcio? Pon entre paréntesis al lado del ingrediente su dosis en mg por 100 g.

2. ¿Puedes calcular, en base a los ingredientes utilizados, los mg. de Calcio consumidos?
3. ¿Sabrías decir que porcentaje de calcio has consumido respecto a las recomendaciones dietéticas diarias?
4. ¿Puedes añadir algún alimento al Tzatziki para que, sin que pierda su esencia, aportes un alimento de tu gusto y rico en Calcio?
5. ¿Qué cantidad de Calcio tiene ese alimento que has añadido por 100 g?