# De los minerales : el Calcio

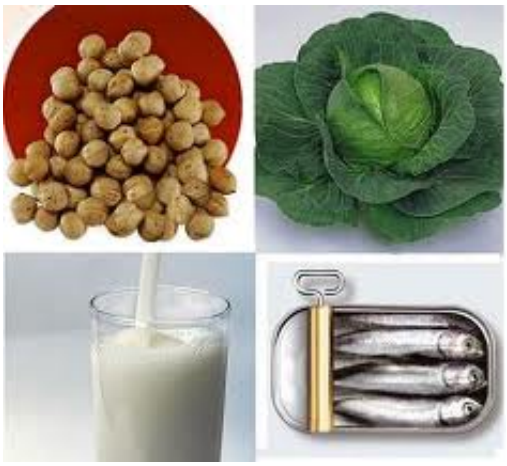
**28, febrero**

Los minerales son unos micronutrientes indispensables para nuestro cuerpo. Nosotros no podemos fabricarlos,¡ójala nuestro organismo fuera capaz de producir oro!. Pero desgraciadamente los tenemos que tomar en nuestra dieta. Los alimentos y el agua son nuestra fuente de minerales. De la mayoría necesitamos una cantidad muy pequeña. Unos pocos microgramos o nanogramos, a estos últimos los llamamos elementos traza. Pero no nos pueden faltar si queremos que todo funcione correctamente.

Tenemos gran variedad de minerales. Por nombrar algunos: calcio, hierro, fósforo, azufre, sodio, potasio, fluor, magnesio, selenio, ... Sin duda del que más aporte necesitamos es del Calcio. Nuestros huesos deben su dureza a este mineral. Hay etapas de la vida donde es más importante un buen aporte de este mineral. Es en el crecimiento y en la vejez. Momentos en los que nuestros huesos se están desarrollando o que se están reduciendo. En ambos necesitamos el calcio en cantidad y calidad.

Para que el mineral se una a la estructura ósea es muy importante que no haya déficit de vitamina D. Son una pareja de nutrientes que siempre deben acompañarse porque juntos consiguen mejores resultados.

El alimento que nos aporta mayor cantidad de calcio con gran diferencia sobre todos los demás, es la leche, y cualquier alimento derivado de ella que son muchos: queso, yogur, postres lácteos, natillas, cuajada, etc. El siguiente grupo en importancia son las verduras y especialmente las de hoja: lechuga, acelga, espinaca, etc. También las conservas de pescado cuya espina está casi desgregada. Estos alimentos son fundamentales para reducir la osteoporosis, que afecta sobre todo a mujeres de edad avanzada.



## Comentarios

YvVIYG79 - 18/01/2023 00:16

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekoderach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.
ANTENY