

Ingesta insuficiente de lácteos en la infancia

Son necesarios de **800 mg a 1.200 mg diarios de calcio**, que se consiguen fundamentalmente a través de los **productos lácteos**. En caso de que la ingesta de lácteos sea insuficiente, se han de ofrecer alimentos ricos en calcio sobretudo en niños menores de 4 años y en períodos de mayores requerimientos como es la adolescencia.

Su adecuada aportación en la infancia retrasa hasta en 13 años la aparición de la osteoporosis en la madurez.

Del listado que aparece abajo han de excluirse de la dieta de su hijo aquellos alimentos que su pediatra le especifique que no corresponden para la edad.

mg de calcio por 100 g

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. Leche de vaca: 120 mg | 11. Berza, grelos: 200 mg |
| 2. Yogur: 170 mg | 12. Espinacas: 130 mg |
| 3. Queso fresco: 200 mg | 13. Brécol: 105 mg |
| 4. Queso manchego curado: 800 mg | 14. Judías verdes: 60 mg |
| 5. Sardinas de lata (con su raspa): 500 mg | 15. Soja: 200 mg |
| 6. Dorada, besugo: 180 mg | 16. Alubias y garbanzos: 100 mg |
| 7. Gallo: 120 mg | 17. Lentejas: 75 mg |
| 8. Lubina: 80 mg | 18. Pan de trigo: 55 mg |
| 9. Filete de ternera: 11 mg | 19. Naranja: 40 mg |
| 10. Yema de huevo: 140 mg | 20. Almendras: 250 mg |