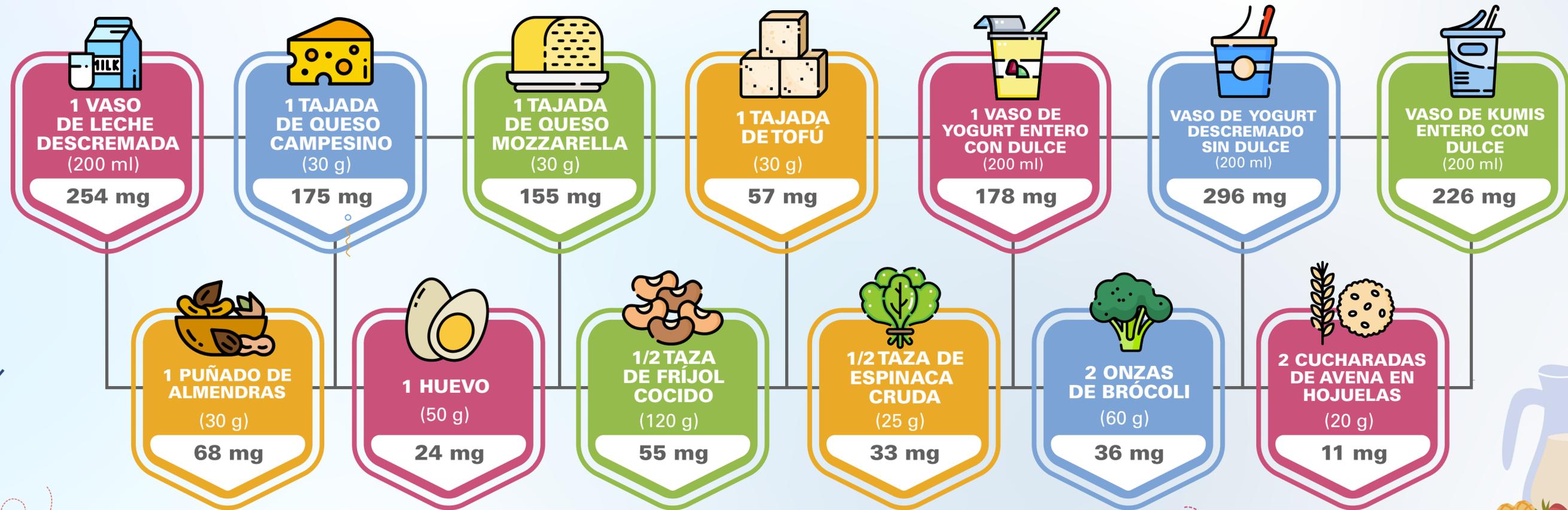




CONTENIDO DE CALCIO EN ALGUNOS ALIMENTOS



Los alimentos tienen diversos minerales en su composición, sin embargo, están presentes en cantidades diferentes. Los lácteos son los que tienen mayor presencia de este macroelemento. A continuación, nombraremos algunas comidas y su contenido de calcio en miligramos, de acuerdo con la **Tabla de Composición de Alimentos de 2018 del ICBF**:



Ca

Para el caso de las personas vegetarianas, se recomienda consultar con el nutricionista para que evalúe el nivel de ingesta de calcio y, si considera necesario, indique suplementación.



Nestlé
Contigo