

ALIMENTOS FONTES DE CÁLCIO

ALIMENTOS	MEDIDA	CÁLCIO (mg)
LEITE INTEGRAL	1 COPO (200 ml)	228
LEITE DESNATADO	1 COPO (200 ml)	247
LEITE DE SOJA	1 COPO (200 ml)	80
LEITE DE CABRA	1 COPO (200 ml)	380
QUEIJO MINAS FRESCO	1 FATIA (30g)	205
QUEIJO PRATO	1 FATIA (15g)	126
REQUEIJÃO	1 PORÇÃO (20g)	113
IOGURTE	1 PORTE (200 ml)	240
ESPINAFRE	2 COLHERES DE SOPA (60g)	47
COUVE MANTEIGA	3 COLHERES DE SOPA (36 g)	73
SARDINHA	1 PORÇÃO (30g)	86
COUVE-MANTEIGA	3 COLHERES DE SOPA (36g)	73



Secretaria de Saúde



ORIENTAÇÕES
NUTRICIONAIS
PARA COMBATER
A OSTEOPOROSE





ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

A osteoporose é a perda de massa óssea, que torna os ossos frágeis e propensos a fraturas. São considerados fatores de risco: história familiar de osteoporose, pessoas caucasianas (tons de pele claro), menopausa, envelhecimento, alimentação pobre em cálcio, excesso de álcool e tabagismo, vida sedentária e uso de medicamentos específicos.

ORIENTAÇÕES

- Consumir diariamente alimentos ricos em cálcio: leite, leite de soja fortificado com cálcio, iogurte, coalhada, queijos, folhas verdes escuras (couve, agrião, rúcula, espinafre, etc.), linhaça, gergelim e sardinha;
- Tomar sol, de 15 a 20 minutos por dia, antes da 10h da manhã ou após as 16h, sem protetor

solar, para melhorar os níveis de vitamina D, auxiliando na absorção de cálcio;

- Consumir alimentos ricos em vitamina D, como óleo de fígado de peixe, peixes, ovos, carnes e leite fortificado com vitamina D, pois eles auxiliam na absorção de cálcio;
- Praticar exercícios físicos, com orientação de profissional habilitado, pelo menos três vezes por semana;

EVITAR

- Consumir excesso de café, chá mate, chá preto e chocolate, principalmente junto às refeições ricas em cálcio;
- Consumir alimentos ultraprocessados, enlatados, embutidos, carnes temperadas, pois contém muito sal;

- Consumo excessivo de gordura saturada – carnes gordurosas e com gordura aparente, frituras, embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto), toucinho, bacon, torresmo, queijos gordos (muçarela, queijo prato, parmesão, cheddar, entre outros), vísceras (fígado, miolos) e banha;
- Consumir refrigerantes, principalmente tipo cola;
- Consumir bebidas alcoólicas e tabagismo.

