

Platos ricos en calcio

LAS RECETAS DE LA SALUD

No sólo los productos lácteos aportan el calcio necesario. Descubre cómo incluirlo en la dieta con alimentos sabrosos y variados.

Para el buen funcionamiento del cuerpo humano es imprescindible la presencia equilibrada de un amplio conjunto de minerales. Sin embargo, de entre todos ellos, el calcio y el hierro son los que más preocupan hoy a la gente. El primero por el auge de la osteoporosis, una pequeña *epidemia* en Occidente, y el segundo por el temor a la anemia. Con su publicidad recurrente, la industria alimentaria, y la láctea en particular, también está contribuyendo mucho a acrecentar ese interés por el calcio, que en ocasiones puede resultar desmedido.

En este artículo mostraremos las pautas para disfrutar de una cocina más rica en calcio sin tener que basarse únicamente en los productos lácteos. Pero ante todo hay que aclarar que el cuerpo no necesita este mineral unilateralmente, sino en **equilibrio** con otros nutrientes, como el magnesio y el fósforo, cuyos excesos o carencias pueden repercutir negativamente en la asimilación del calcio ingerido.

El calcio es el mineral que más abunda en nuestro organismo: un adulto tiene alrededor de 1,5 kg de calcio, repartido sobre todo en el sistema **óseo** y los **dientes**. Pero su función va mucho más allá, pues son muchos los procesos metabólicos y las estructuras internas que lo necesitan para desarrollarse: contribuye a la transmisión de los **impulsos nerviosos**, ya que garantiza la con-

tracción muscular y el latido **cardíaco**; participa en la actividad **hormonal** y ayuda al sistema nervioso y a la liberación de **neurotransmisores** en el cerebro. También interviene en el sistema **inmunitario**, regula la **presión arterial**, contribuye a la coagulación sanguínea y puede prevenir el cáncer de colon. Ahora bien, su exceso puede favorecer los cálculos renales, el estreñimiento y la arteriosclerosis.

CUANTO CALCIO SE PRECISA

Como veremos, no sólo es posible conseguir la cantidad necesaria de este mineral consumiendo productos lácteos. Existen muchos alimentos ricos en este nutriente que permiten ingerir la dosis diaria recomendada. En esta ocasión presentamos algunos ejemplos de platos que aportan porcentajes de calcio considerables, tal como se indica al final de cada receta, y que podéis adaptar a vuestros gustos personales.

Conviene tener en cuenta que las **necesidades** de este mineral varían en función de la edad. Concretamente los lactantes necesitan entre 250 y 500 mg/día, los niños de 1 a 3 años: 600 mg, los de 4 a 6: 700 mg, los de 7 a 9 años: 800 mg, de los 10 a los 18: entre 900 y 1.000 mg, y a partir de ahí y hasta la vejez la cifra ideal se sitúa en torno a 800 mg/día. Las mujeres embarazadas y las madres lactantes requieren, lógicamente, una dosis mayor (1.200 mg/día).

CÓMO ASIMILAR MEJOR EL CALCIO

El calcio es sólo un mineral entre los muchos que necesita el organismo, por eso hay que tomarlo equilibradamente con el resto, conociendo sus interacciones.

ALIADOS

El calcio se absorbe mejor en combinación con las vitaminas A y D, en presencia de hierro, manganeso y grasas insaturadas.

POTASIO Una deficiencia de potasio favorece que el calcio se acumule en las células de los tejidos blandos. Frutas, verduras de hoja verde, legumbres, apio, tomate, patatas... son ricos en potasio.



MAGNESIO Contribuye a fijar el calcio en los huesos y actúa con él para mantener el corazón sano y favorece la circulación sanguínea. La dieta debe aportar el doble de calcio que de magnesio, pero no más. Fuentes ricas en magnesio son: levadura de cerveza, sésamo, frutos secos, algas, legumbres, avena y los derivados de la soja.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES La lisina y la arginina ayudan al transporte del calcio.

VITAMINA D Colabora en el metabolismo del calcio y de otros minerales (calcio, magnesio, cinc, hierro y fósforo) y facilita su absorción intestinal.

ANTIOXIDANTES Ayudan a controlar la degeneración del sistema óseo: selenio, vitaminas A, C y E.

OMEGA 3 Estos ácidos grasos reducen la pérdida de calcio por la orina. Las omega 6 ayudan a su absorción.

FLORA BACTERIANA

Una flora bacteriana en buen estado favorece la absorción intestinal del calcio. Se puede activar tomando yogur natural.

MANGANESO Ayuda a la absorción del calcio. Se encuentra en la piña, la avena, los frutos secos, el trigo integral, las espinacas y el té.

EJERCICIO El ejercicio físico es un gran aliado y protector frente a la osteoporosis. Andar o correr con regularidad tres veces por semana contribuye a mejorar la fijación de calcio por parte del esqueleto.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

En mg por 100 g:

Semillas de amapola	1.450
Alga wakame	1.380
Q. parmesano	1.290
Q. emmental	1.020
Q. manchego	814
Alga kombu	810
Sésamo	783
Alga espagueti de mar	720
Sardina en lata	354
Soja	260
Almendra	252
Perejil	245
Avellana	225
Higo seco	190
Pistacho	130
Espinaca	126
Leche de vaca	120
Yogur	120
Brécol	113
Hinojo	109
Acelga	103
Queso fresco	95
Gamba	92
Nuez	87
Puerro	87
Sardina	85

Para que el calcio se absorba bien resulta tan importante la cantidad de este nutriente como tomar suficiente magnesio, un mineral imprescindible para su asimilación.

INTERACCIONES NEGATIVAS

FÓSFORO Su exceso –frecuente hoy día– hace que los huesos liberen calcio, lo que produce una pérdida. Una ingesta excesiva de fósforo puede agravar la osteoporosis. Abunda en los alimentos ricos en proteínas.

AZÚCAR Su exceso afecta al metabolismo del calcio.

CAFÉ Consumir más de tres tazas al día fomenta la excreción del calcio.

ALCOHOL Un exceso ataca las células óseas y debilita el esqueleto.

CARNE Un exceso de proteína animal acidifica la sangre y contribuye a descalcificar los huesos.

DIETA HIPOCALÓRICA Puede incidir negativamente en el metabolismo del calcio. Tampoco son recomendables niveles muy bajos de grasas.



ÁCIDO FÍTICO El ácido fítico presente en los cereales integrales y el ácido oxálico de algunas verduras, como las espinacas, pueden obstaculizar la absorción del calcio. Por ello es recomendable acompañarlas con ácido cítrico que compensará este efecto. No hay que dejar de consumir cereales integrales, pero, por ejemplo, es mejor recurrir a pan integral de levadura madre para evitar estos problemas.



GRATÉN DE BRÉCOL CON ALMENDRAS Y QUESO PARMESANO

RACIONES: 4 / PREPARACIÓN: 12' COCCIÓN: 18'

- 800 g de brécol
- 150 g de pimiento rojo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 70 g de queso parmesano rallado
- 50 g de pan rallado
- 50 g de almendras en polvo
- 1 diente de ajo
- 3 ramas de perejil

1 Antes de empezar a preparar este plato se pican el perejil y el ajo bien finos y se mezclan con el pan, el queso y la almendra. Se reserva para el gratinado.

2 Se lava el brécol y se corta a manojitos de tamaño regular. El tronco se pela y se corta a rodajas. Se pone a cocer al vapor o en agua hirviendo durante unos 6 minutos aproximadamente. Mientras se cuece el brécol, se corta el pimiento a dados y se saltea en aceite de oliva.

3 Una vez listo el brécol, se retira del fuego y se añade a la sartén del pimiento. Se saltea levemente y se retira.

4 Después se engrasa una bandeja de horno con aceite de oliva, se llena con el brécol y el pimiento y se cubre con la mezcla para gratinar.

5 Finalmente se dora 2 o 3 minutos en el grill del horno y se sirve. Este gratén es seco y ha de quedar dorado, pero no fundido.

VARIANTE En este plato pueden añadirse otras verduras, como zanahorias cortadas en bastones o calabacín. Si se prefiere otro tipo de queso se puede usar gruyere,