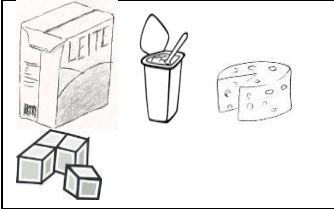
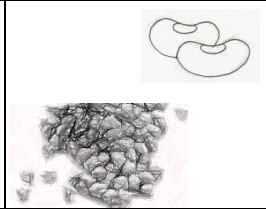
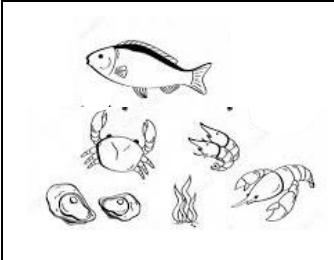
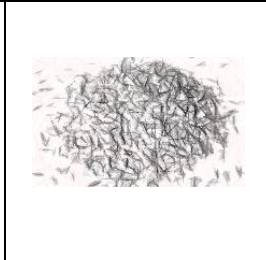
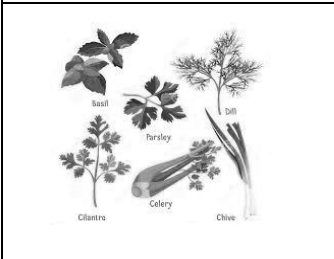

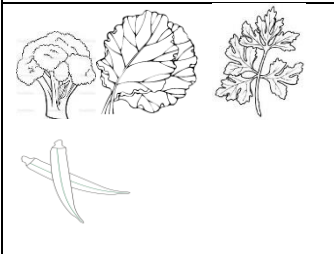
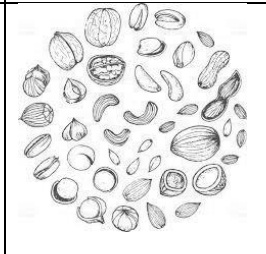


# Cálcio

Alimentos Ricos em Cálcio			
	<p>Leite desnatado, leite integral, queijo em geral, iogurte, coalhada, ricota, requeijão, leite condensado.</p>		<p>Grão de bico, feijão rosinha mulatinho, preto e branco.</p>
	<p>Peixes: sardinha, bacalhau, atum, salmão, manjuba, etc.; Frutos do mar, camarão, algas;</p>		<p>Sementes: gergelim, linhaça, chia.</p>
	<p>Temperos naturais: coentro, salsa, salsinha, cebolinha, manjericão.</p>		<p>Bolo, brigadeiro, chocolate, bombom, doce de leite, sorvete a base de leite, cocada, achocolatado.</p>
	<p>Vegetais verde-escuros: espinafre, couve, rúcula, folha de mostarda, chicória, agrião, bortalha; Hortaliças: quiabo, acelga, brócolis.</p>		<p>Oleaginosas: avelã, castanha do pará, amêndoas.</p>

Fonte: Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos – TACO, 4ª edição, 2011.

Tabela para Avaliação do Consumo Alimentar em Medidas Caseiras, 4ª edição, 2001.

**As principais fontes são:** leite e derivados, vegetais verdes escuros e sardinha.  
 Medicamentos: carbonato de cálcio, tomar conforme prescrição médica. Siga os horários corretamente.

**Observação:** Pacientes em dieta hipossódica ou assódica devem evitar qualquer tipo de alimento industrializado e peixes salgados ou enlatados.