

tabla de alimentos ricos en calcio

GRUPO DE ALIMENTOS PORCIÓN CONTENIDO DE CALCIO

LECHE Y DERIVADOS

Leche Evaporada Descremada	1/2 Taza 120ml	348 mg
Leche Entera	240 ml	286 mg
Leche en Polvo Descremada	4 Cucharadas	351 mg
Leche Descremada	240ml	300 mg
Requesón	60 gr. ó 4 Cucharadas	55 mg
Queso Parmesano	15 gr.	207 mg
Queso Oaxaca	30 gr.	141 mg
Queso Panela	45 gr.	308 mg
Queso Chihuahua	30 gr.	198 mg
Queso añejo tipo cotija	25 gr.	215 mg
Queso Fresco	45 gr.	308 mg
Yogurt de Leche Entera	1 Taza	289 mg
Yogurt natural de Leche Descremada	3/4 de Taza	225 mg

PESCADOS Y MARISCOS

Charales secos	10 gr. ó 1 1/2 cucharadas	401 mg
Charales frescos	30 gr.	708 mg
Camarón seco salado	10 gr.	68 mg
Sardinas tanto en tomate como aceite	30 gr. ó 1 Pieza	110 mg
Camarón cocido	30 gr. ó 5 Piezas	43 mg
Ostión cocido	15 gr.	5 mg
Ostión en jugo	30 gr.	5 mg
Huevo de Pescado	45 gr.	38 mg
Carpa cruda	30 gr.	19 mg
Carpa cocida	25 gr.	16 mg
Jaiba cocida	45 gr.	17 mg
Acocil	1 Taza	1300 mg

CARNES

Pata de Res cruda	50 gr.	51 mg
Carne seca de res	100 gr.	93 mg
Carne de res cruda	40 gr.	2 mg
Pastel de Pavo	40 gr. ó 3 rebanadas	8 mg
Hígado de Cerdo cocido	35 gr.	4 mg
Hígado de Pato crudo	40 gr.	4 mg
Hígado de Pollo cocido	30 gr.	4 mg
Hígado de Pollo crudo	40 gr.	4 mg
Hígado de Res cocido	30 gr.	2 mg
Chicharrón de Cerdo	15 gr.	9 mg
Menudo de Res	40 gr.	24 mg
Pata de Cerdo cocida	40 gr.	24 mg
Patitas de Cerdo en escabeche	40 gr.	13 mg.
Cecina de cerdo cruda	40 gr.	14 mg
Gusano de maguey	40 gr. ó 5 cucharadas	57 mg
Jumiles	22 gr.	17 mg
Conejo	30 gr.	6 mg

OLEAGINOSAS

Ajonjolí	100 gr.	727 mg
Almendras	100 gr.	497 mg
Avelanas	100 gr.	250 mg
Cacao	100 gr.	110 mg
Nuez	100 gr.	100 mg

LEGUMINOSAS

Frijol amarillo	100 gr.	347 mg
Garbanzo	1 Taza	80 mg
Alubia	100 gr.	130 mg

PESCADOS Y MARISCOS

Tortilla de maíz amarillo	100 gr.	92 mg.
Hojuelas de maíz**

** La aportación de calcio depende si el cereal está fortificado con calcio.



FRUTAS Y VERDURAS

Naranja	1 Pza.	52 mg
Jugo de Naranja	1 Taza (fortificado con Calcio)	300 mg
Higos secos	10 Pzas.	269 mg
Brócoli	1/2 Taza	47 mg
Col rizada cocida	1/2 Taza	90 mg
Espinaca cocida	1/2 Taza	123 mg
Hojas de nabo	1/2 Taza	125 mg

OTROS

Grenetina	10 gr.	más de 150 mg
Chocolate con Leche	1 Taza	más de 150 mg



neurocirugía moderna

CANTIDAD DE DISTINTOS ALIMENTOS PARA IGUALAR EL CONTENIDO DE CALCIO DE 1 TAZA DE LECHE ENTERA

ALIMENTOS PORCIÓN CONTENIDO DE CALCIO

1 Taza	Leche Entera	300 mg
1 Taza	Leche Semidescremada	300 mg
1 Taza	Jocoque	300 mg
45 gr.	Queso Cheddar	300 mg
1 Taza	Queso Cottage	300 mg
1 Taza	Yogurt	300 mg
1 Taza	Helado	300 mg
2 Tazas	Brócoli	300 mg
90 gr.	Papaloquette	300 mg
110 gr.	Malva	300 mg
75 gr.	Sardinas	300 mg
15 gr.	Charales Frescos	300 mg
8 gr.	Charales Secos	300 mg
4.5 Piezas	Tortilla de Maíz amarillo	300 mg
8 Piezas	Tortilla de Maíz blanco	300 mg



Dr. Fco. Gerardo López Espinoza
NEUROCRUJANO

Av. Circunvalación J. Álvarez del Castillo 1558, Chapultepec Country
C.P. 44610 | Guadalajara, Jalisco
Tel: 1377-0618 / 0619, Nextel: 1137-5448 ID 52* 15*23705, Cel: (33) 3808-7022
fgopeze@gmail.com, www.neurocirugiamoderna.com