

Tabla de contenido de calcio en los alimentos

Contenido de calcio en los alimentos	
Raciones de alimentos	Calcio
1 vaso de leche de vaca (200 cm ³)	240 mg
1 vaso de leche de oveja (200 cm ³)	400 mg
1 vaso de leche de cabra (200 cm ³)	220 mg
Yogur natural (125 g)	181 mg
Queso de bola (40 g)	304 mg
Queso fresco desnatado (100 g)	120 mg
1 vaso de bebida de soja (200 cm ³)	240 mg
Langostinos y gambas (100 g)	128 mg
Higos secos (50 g)	125 mg
Acelga, brócoli y cardo (200 g)	220 mg
Almendras tostadas (20 g)	54 mg
Nueces y piñones (20 g)	36 mg
Anchoas en aceite (100 g)	273 mg
Sardinas en aceite (100 g)	314 mg
12 ostras (100 g)	130 mg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.