



Il **calcio** è uno dei minerali più importanti per l'organismo. Il calcio è importante per rendere forti le ossa e i denti. Man mano che invecchiamo, il nostro organismo ha bisogno di più calcio.

Le principali fonti alimentari di calcio sono i **latticini**, quali latte, formaggio e yogurt.

Il pesce in scatola (con lisce), prodotti alla soia con aggiunta di calcio, legumi e frutta secca contengono quantità più modeste di calcio.

Cerca di consumare quattro porzioni (1200-1300mg) di alimenti ricchi di calcio tutti i giorni.

Una porzione è uguale a 300mg di calcio

Latticini o fonti di calcio alternative ai latticini: (Dairy or dairy alternative sources of calcium)

- 1 tazza ("cup" secondo il sistema di misurazione anglosassone) di latte di mucca/capra o latticello
- 1 tazza di latte di soia con aggiunta di calcio
- ¾ di tazza di latte di pecora
- 2 cucchiaini ("teaspoon" secondo il sistema di misurazione anglosassone) di latte in polvere
- 1 litro di ayran
- 1 tazza di crema pasticcera
- 2 fette o 50g di formaggio
- 2 tazze di formaggio a contenuto ridotto di grassi (cottage cheese) (1-2% grasso)
- 35g di halloumi
- 1 vaschetta (200g) di yogurt

Fonti di calcio diverse dai latticini: (Non-dairy sources of calcium)

- Piccola scatoletta di sardine o salmone (con lisce)
- 20g di pesce essiccato (sperlano)
- 100g di tofu
- 300g di tempeh
- 2 tazze di fagioli di soia
- 3 tazze di ceci, fagioli pinto, fagioli bianchi
- ¾ di tazza di mandorle
- 5 cucchiaini di tahini
- 2 tazze di cavolfiore cinese (cotto), bok choy (cotto), spinaci (cotti)
- 3 tazze di kale (cotto)
- 3 tazze di okra (cotta)
- 6 tazze di broccoli (cotti)

**MANGIARE SANO E INVECCHIARE BENE
(HEALTHY EATING AND AGEING)**

Scheda informativa n. 6
(Factsheet No 6)