

# NUTRITION TO GO

## FIQUE FORTE COM CÁLCIO

### VOCÊ SABIA?

O cálcio é o mineral que mais temos em nosso corpo. O cálcio é a chave para construir ossos fortes e mantê-los saudáveis.

### SUPLEMENTOS OU ALIMENTOS?

A menos que você tenha recebido uma prescrição de suplementos de cálcio por um profissional da saúde, como seu médico ou nutricionista, os alimentos são sua melhor fonte de cálcio!

### ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO



### OS TRABALHOS CHAVE DO CÁLCIO INCLUEM:

- Construção e sustentação de ossos e dentes fortes
- Envio de mensagens entre o cérebro e outras partes do corpo através dos nervos
- Movimento de músculos
- Manutenção do batimento do coração
- Assistência aos vasos sanguíneos para mover o sangue por todo o corpo

### QUANTO CÁLCIO VOCÊ PRECISA POR DIA?

- **Homens** de 51 anos ou mais precisam de **1000 miligramas (mg)** por dia
- **Mulheres** de 51 anos ou mais precisam de **1200 mg** por dia



**Produtos Lácteos com Baixo Teor de Gordura:**  
Leite, Iogurte, Queijo



**Folhas Verdes Escuras:**  
Couve, Couve, Brócolis



**Peixe com Osso:**  
Salmão enlatado, sardinha, camarão enlatado



**Alimentos Fortificados:**  
Tofu, cereais, pão, alternativas ao leite de vaca, como amêndoa, soja e arroz



**Algumas frutas e vegetais:**  
Laranjas, figos secos, abóbora, Batatas doces



**Feijões:**  
Garbanzo, Navy, Kidney, Edamame

## COMO CHEGAR A 1.200 MG DE CÁLCIO EM UM DIA: MENU DE AMOSTRA

### Café da manhã:

- 1 xícara de cereal integral com:
  - 1/4 xícara de passas
  - 1 onça de amêndoas picadas
  - 240 ml de leite desnatado ou sem gordura.



= 645 mg cálcio

### Lanches:

- 2 colheres de sopa de homus + 10 biscoitos de trigo integral



= 40 mg cálcio

- 1/2 xícara de iogurte congelado desnatado ou desnatado + 1 xícara de frutas vermelhas



= 120 mg cálcio

### Jantar:

- 4 onças de peito de frango grelhado com:
  - 1/2 xícara de brócolis
  - 1/2 xícara de arroz integral



= 80 mg cálcio

### Almoço:

- 2 xícaras de salada com:
  - 4 onças de atum enlatado
  - 30 ml de queijo feta com baixo teor de gordura
  - 2 colheres de sopa de molho com baixo teor de gordura



= 315 mg cálcio

**Total = 1.200 mg de cálcio**

## SOPA DE BRÓCOLIS

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo de canola
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de farinha
- 1/8 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de tomilho
- 2 1/2 xícaras de leite desnatado
- 1 saco (16 onças) brócolis congelado, descongelado, picado

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de cozimento:** 15 minutos

**Porções por receita:** 4

**Tamanho da porção:** 1 xícara

### Modo de Fazer:

1. Aqueça o óleo na panela de sopa em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por 3-4 minutos até ficarem macios.
2. Adicione a farinha, mexendo até a mistura começar a engrossar. Junte a pimenta, o sal e o tomilho.
3. Adicione lentamente o leite, mexendo até engrossar.
4. Adicione os brócolis e cozinhe a sopa por 10 minutos ou até que os brócolis estejam macios.



**Esta deliciosa receita contém 261 mg de cálcio!**

**\*Confira nossas receitas saudáveis em:**

<https://web.uri.edu/snaped>