



Orientação Nutricional sobre fontes alternativas de Ca

A lactação é uma etapa com altas exigências nutricionais, em função do aumento das necessidades metabólicas e a produção de leite materno. Dentre os minerais que mais merecem atenção nessa fase, podemos destacar o Cálcio como essencial para essa etapa.

A fonte mais abundante de Cálcio no padrão alimentar do brasileiro advém do leite e seus derivados, por fornecerem uma matriz acessível e rica neste mineral - que é considerado um dos mais importantes para a saúde dos ossos.

De maneira resumida, algumas das importantes funções do Cálcio são: desempenhar função na estrutura de ossos e dentes, na força e contração muscular, no processo de coagulação sanguínea e na manutenção do equilíbrio do pH sanguíneo.

A necessidade de Cálcio durante a gestação e lactação estão aumentadas e sua ingestão diária deve ser seguida com critério. Portanto, recomenda-se que sejam incluídos alimentos ricos em Cálcio na dieta, sendo a quantidade diária ideal, recomendada conforme suas necessidades individuais.

Mas diante da impossibilidade de produtos lácteos, como fazer o bom manejo alimentar?

Podemos lançar mão de alimentos que

também são ricos em Cálcio e que não derivam do lácteos.

Os alimentos que podem ter a função de substituir o leite são a sardinha, feijão, aveia, tofu, vegetais verde-escuros (agrião, ora-pro-nobis, couve, espinafre, brócolis) e amêndoas, pois contêm uma quantidade significativa de cálcio.

Para que o cálcio realize suas funções, também é necessário que os níveis de vitamina D estejam adequados. A exposição ao Sol é a principal fonte de vitamina D, embora alguns alimentos também a possuam, como a sardinha, gema de ovo,

Em caso de dúvidas e/ou necessidade de adequações procure o seu médico assistente ou nutricionista.

NEO CENTER

