



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
<b>Frutos secos</b>	<p>Almendras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con 270 mg / 100 g.</li> </ul>	
<b>Lácteos</b>	<p>En general, la leche y los quesos madurados (manchego, cabrales, gallego, azules, emmental, parmesano).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La leche contiene 120 mg / 100 ml. Los quesos pueden llegar a 1200 mg /100 g de calcio.</li> </ul>	<p>Los quesos madurados contienen más calcio pero también más grasa.</p>
<b>Legumbres</b>	<p>Soja seca.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contiene 240 mg / 100 g.</li> </ul>	
<b>Pescados y Mariscos</b>	<p>Algunos pescados frescos: alacha, boga, breca, cabrilla, cale o vieja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superan los 500 mg / 100 g.</li> </ul>	<p>En general, los pescados con espinas comestibles contienen más calcio.</p>

## Referencias

- [Reglamento \(CE\) No 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- [Reglamento \(UE\) No 1169/2011](#) de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.



- [BEDCA](#) - Base de datos española de composición de alimentos.
- “Tabla de composición de los alimentos”. Fco. J. Mataix Verdú. Universidad, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. 2003/2011.
- “Tablas de composición de alimentos”. Nutricia.

