

## Fontes alimentares de Cálcio\*

Alimento	Porção	Peso (g)	Cálcio (mg)
Leite enriquecido cálcio	1 copo	240	384
Queijo fresco	2 pedaços	56	324
Leite desnatado	1 copo	240	322
Leite integral	1 copo	240	295
Sardinha assada	2 unidades	50	219
Espinafre cozido	1 xícara	190	213
Queijo mussarela	1 pedaço	30	140
logurte	1 pote	130	130
Feijão rosinha cozido	1 e ½ concha	160	109
Requeijão	1 colher sopa	30	78
Laranja lima	1 unidade	180	56
Tofu	2 fatias	56	45
Pão de queijo	2 unidades	40	41
Bebida à base de soja	1 copo	240	40

\*Adaptado da Tabela brasileira de composição de alimentos.

## Necessidades diárias de cálcio de acordo com a faixa etária (DRI, 2011)

Faixa Etária	RDA			
	Crianças	Homens	Mulheres	Gestantes/ Lactantes
1-3 anos	700 mg	—	—	—
4-8 anos	1000 mg	—	—	—
9-13 anos	—	1300 mg	1300 mg	—
14-18 anos	—	1300 mg	1300 mg	1300 mg
19-30 anos	—	1000 mg	1000 mg	1000 mg
31-50 anos	—	1000 mg	1000 mg	1000 mg
51-70 anos	—	1000 mg	1200 mg	—
>70 anos	—	1200 mg	1200 mg	—

## Necessidades diárias de vitamina D de acordo com a faixa etária (DRI, 2011)

Faixa Etária	RDA			
	Crianças	Homens	Mulheres	Gestantes/ Lactantes
1-3 anos	600 UI	———	———	———
4-8 anos	600 UI	———	———	———
9-13 anos	———	600 UI	600 UI	———
14-18 anos	———	600 UI	600 UI	600 UI
19-30 anos	———	600 UI	600 UI	600 UI
31-50 anos	———	600 UI	600 UI	600 UI
51-70 anos	———	600 UI	600 UI	———
>70 anos	———	800 UI	800 UI	———