

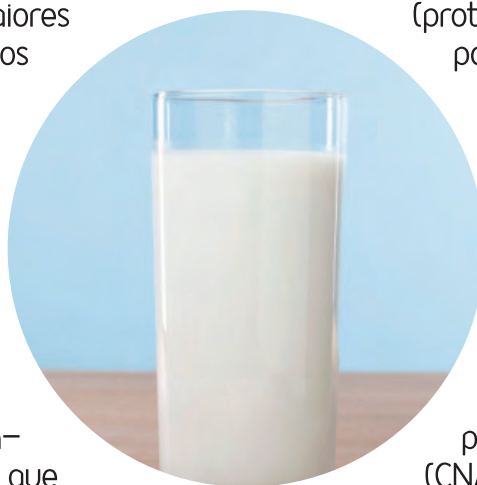
O LEITE E O CÁLCIO LÁCTEO

O CÁLCIO LÁCTEO É UM ALIADO POR EXCELÊNCIA DA SAÚDE ÓSSEA. NATURAL NO LEITE, É TAMBÉM UTILIZADO PARA ENRIQUECER ALIMENTOS, COMO O PRÓPRIO LEITE. NEM TODOS OS ALIMENTOS ENRIQUECIDOS EM CÁLCIO TÊM POR BASE UMA FONTE NATURAL, RECORRENDO A OUTROS TIPOS DE CÁLCIO OBTIDOS ATRAVÉS DE PROCESSOS QUÍMICOS.

Uma alimentação rica em cálcio ajuda a desenvolver ossos saudáveis, resistentes e bem mineralizados.

O leite e os derivados são, sem dúvida, as nossas maiores e melhores fontes de cálcio. Para além de serem os alimentos mais ricos em cálcio, o cálcio do leite é também mais facilmente absorvido pelo nosso organismo do que o cálcio de outros alimentos.

Importa deixar espaço para outras fontes naturais de cálcio, essenciais para uma alimentação equilibrada, como os vegetais de folha verde escura (ex: espinafres, brócolos), alguns cereais, frutos secos e peixes (principalmente os que podem ser comidos com espinhas). Todavia, alguns destes alimentos contêm elementos na sua composição natural que contrariam a absorção de cálcio, como os oxalatos dos vegetais e os fitatos dos cereais.



O leite reúne vantagens que o tornam uma fonte de cálcio de eleição: oferece muitos nutrientes importantes para o organismo (proteínas, vitamina B2, vitamina B12, fósforo, potássio) por um baixo valor calórico, é prático e económico.

A título de exemplo, um copo de leite (250 ml) oferece 300 mg de cálcio e custa menos de 20 cêntimos. O leite enriquecido em cálcio é um excelente aliado na missão de obter quantidades adequadas de cálcio todos os dias, já que garante maior quantidade de cálcio por copo de leite.

A Mimosa disponibiliza, há mais de uma década, o leite Mimosa Bem Especial Cálcio, desenvolvido pelo Centro de Nutrição e Alimentação Mimosa (CNAM). É um leite enriquecido com cálcio lácteo e com vitamina D, que facilita a absorção de cálcio pelo organismo.

O CNAM opta desde sempre pela adição de cálcio natural obtido do leite, não recorrendo a outros tipos de cálcio obtidos através de processos químicos e que são utilizados para enriquecer alimentos, como por exemplo o citrato de cálcio.

Fernanda Cruz
Nutricionista - CNAM



MIMOSA BEM ESPECIAL CÁLCIO. JÁ REPÔS O SEU NÍVEL DE CÁLCIO HOJE?

- ✓ Ajuda a repor o cálcio perdido diariamente
- ✓ Cálcio, essencial para ossos fortes e saudáveis
- ✓ Enriquecido em cálcio e vitamina D



É parte de nós