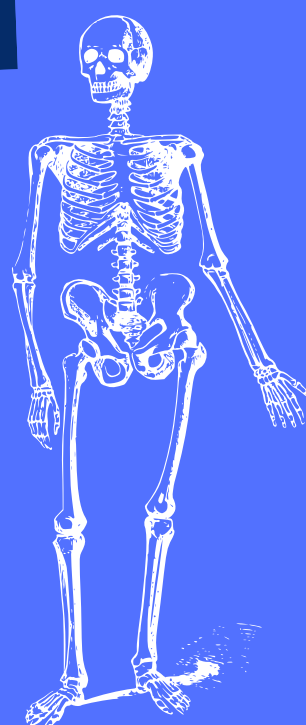




TODO SOBRE EL

Calcio



El calcio es el mineral más abundante de nuestro organismo.

Está presente en el esqueleto y dientes (99%), tejidos blandos y LEC (1%)



PAPEL EN EL ORGANISMO

- **Transmisión del impulso nervioso y excitabilidad neuronal.**
- **Estructural:** da consistencia y dureza a huesos y dientes.
- **Mensajero intracelular.**
- **Contracción del músculo liso, músculo cardíaco y musculo esquelético.**
- **Coagulación sanguínea**



FUENTES DIETÉTICAS

Lácteos
Pescados con espina
Algunos vegetales

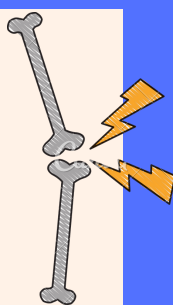


"Toma mucho calcio para crecer"

HIPOCALCEMIA

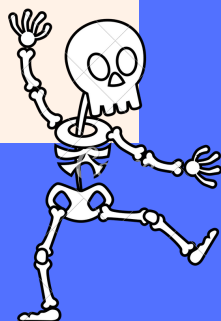
SE PRODUCE POR:

- Hipoparatiroidismo
- Ingesta inadecuada de calcio y/o vitamina D
- Disminución de la absorción por una mayor ingesta de P.



EFFECTOS QUE PRODUCE

- Raquitismo
- Osteoporosis



HIPERCALCEMIA

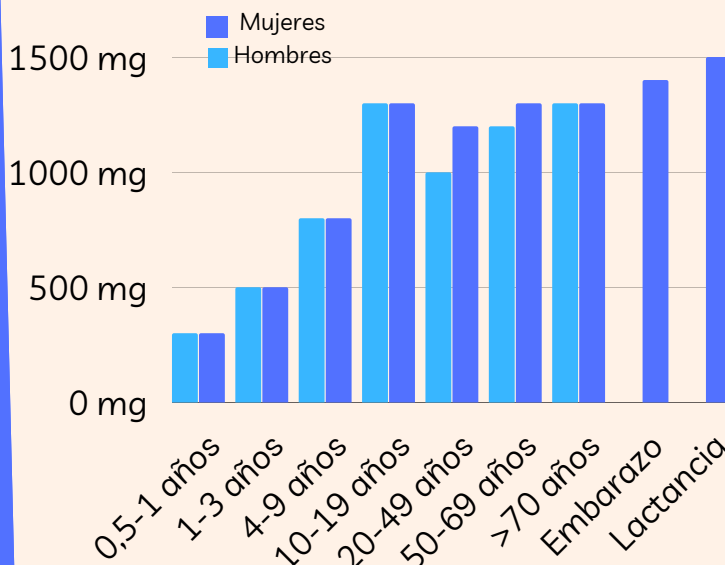
SE PRODUCE POR:

- Hiperparatiroidismo.
- Ingesta de calcio y vitamina D en exceso.

EFFECTOS QUE PRODUCE:

- Disminución de la absorción de Fe, Mg y Zn.
- Estreñimiento, náuseas, poliuria
- Pérdida del tono muscular, coma y muerte

INGESTAS RECOMENDADAS



InstaGRAF

