

# PARA NÃO SE PERDER MAIS MAPA PARA O CONSUMO IDEAL DE CÁLCIO

*diariamente*

Malacal indica as fontes e os benefícios do cálcio e vitamina D

O cálcio, **com o auxílio da Vitamina D**, é super importante para a saúde dos ossos, força muscular, manutenção do sistema nervoso central e é essencial também para o crescimento das crianças, saúde óssea dos adultos e manutenção da densidade e força do esqueleto dos idosos.

## A PARTICIPAÇÃO DO CÁLCIO NOS ESTÁGIOS DA VIDA



Crescimento, desenvolvimento e fortalecimento ósseo



Saúde, força muscular, saúde mental



Manutenção da densidade óssea, força muscular, saúde mental

Seu esqueleto é a sua base de sustentação e a proteção mais forte para os seus órgãos internos

**99% DELE É**  
*composto*  
**POR CÁLCIO**

## ONDE PODEMOS ENCONTRAR CÁLCIO?

Destacam-se quatro fontes principais, mas existem outras e também a suplementação

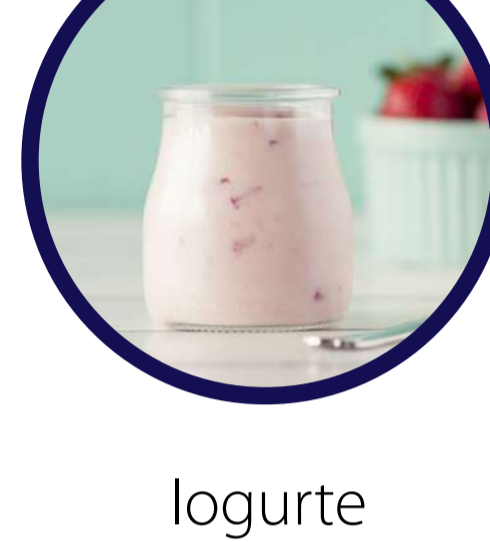
### Derivados do Leite



Leite



Leite de Soja

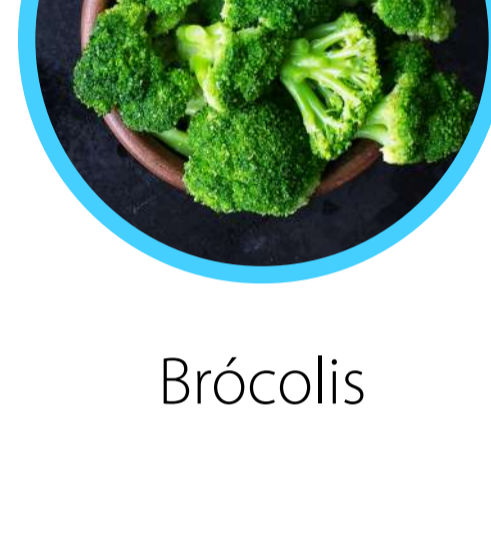


Iogurte

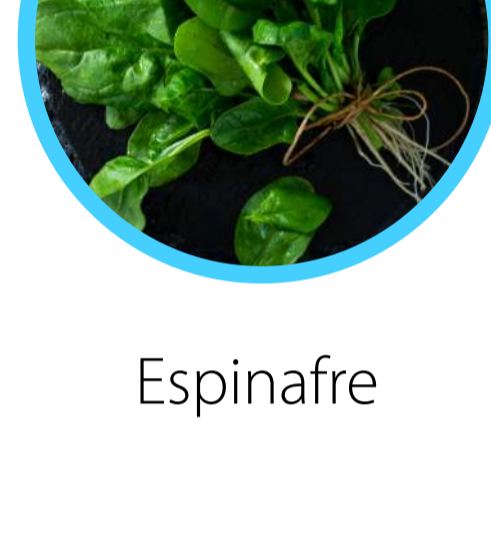


Queijos

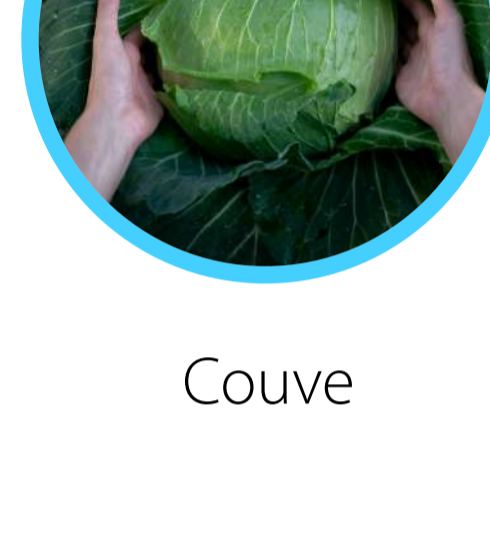
### Vegetais



Brócolis



Espinafre



Couve



Folhas escuras

### Sementes e Grãos Secos



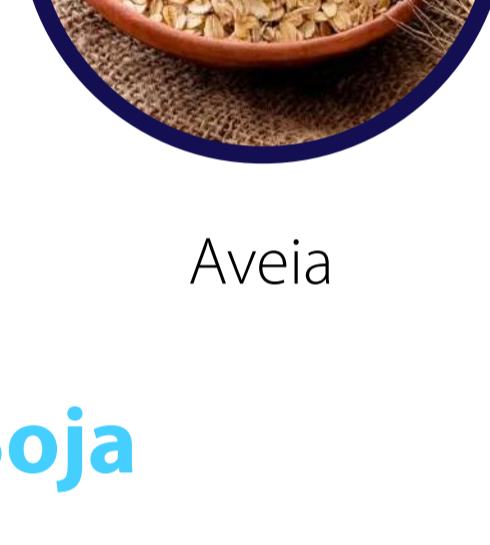
Feijão branco



Lentilha

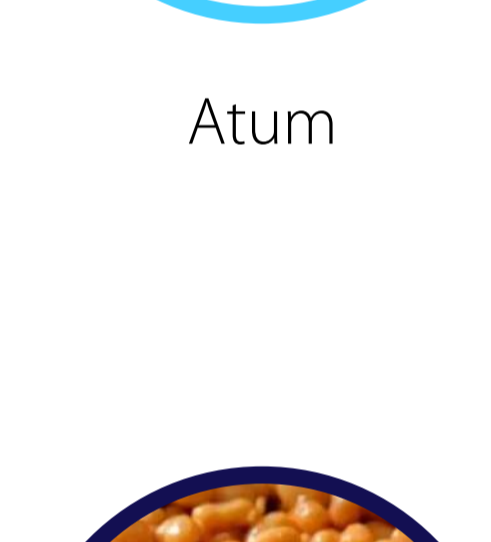


Amêndoas

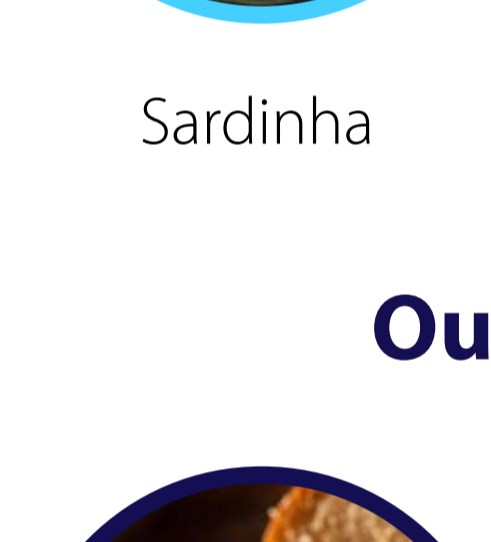


Aveia

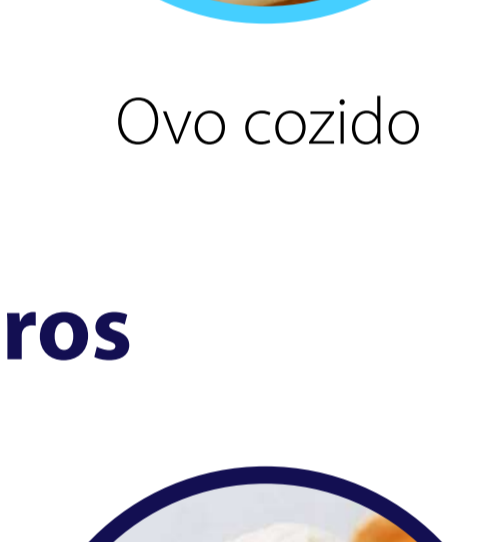
### Peixes, Ovos e Derivados de Soja



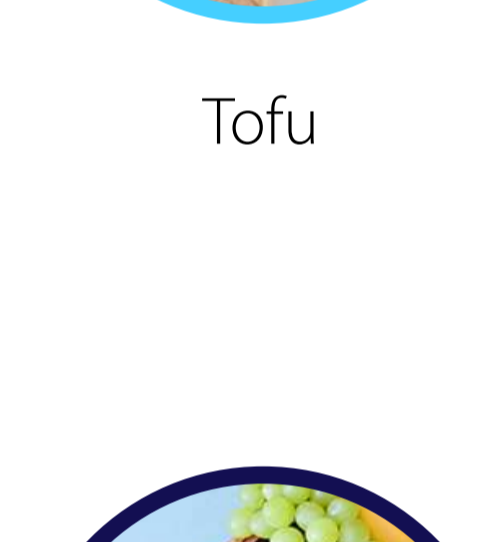
Atum



Sardinha



Ovo cozido



Tofu

### Outros



Feijão cozido



Pão de forma integral com grãos



Sorvete de baunilha



Frutas

## OK, CÁLCIO, PARA ONDE VAMOS?

O objetivo é ser absorvido pelos ossos para que eles possam estar fortes bem como os músculos e o sistema nervoso

Mas ele necessita de suporte para realizar essa missão

**ELE PRECISA DO AUXÍLIO DA VITAMINA D**

**A vitamina D é essencial para que o nosso organismo possa absorver o cálcio presente nos alimentos.**

É relativamente simples produzir vitamina D. Isso mesmo, nós produzimos a vitamina!

Basta alguns minutos de exposição ao Sol!

É só seguir os melhores horários e aproveitar:

De manhã entre 7h e 10h

À tarde entre 16h e 18h

20 minutos é o bastante, deixando o sol bater no rosto, braços e pernas.

Ah! Para que haja melhor absorção, não use protetor solar. Por isso é importante não se expor por longos períodos.

Mas, às vezes...

Nosso horário de trabalho não nos permite o tempo mínimo recomendado de exposição ao Sol 😞

A dieta não tem tantas fontes de cálcio quanto deveria :(

Com a idade mais avançada os ossos estão perdendo sua densidade e força 😞

A menopausa agravou os sinais de osteoporose 😞

Nestes casos, o mais indicado é a suplementação de cálcio e vitamina D, de modo que você possa ajustar as doses diárias recomendadas.

## O CÁLCIO CHEGOU AO SEU

*destino!*

Com o auxílio da vitamina D ele vai ser absorvido pelos ossos e atuar na manutenção da DENSIDADE ÓSSEA de modo que estes possam manter a sua força.

## Mas o cálcio SÓ É BOM PROS OSSOS?

**NÃO!**

Conheça o top 5 benefícios do Cálcio!

**#5**

Manter o equilíbrio do pH sanguíneo

**#4**

Permitir a contração muscular

**#3**

Transmitir impulsos nervosos

**#2**

Participar da coagulação sanguínea

**#1**

Fortalecer e dar estrutura aos dentes

*e mais!*

PROTEÇÃO DOS MÚSCULOS CARDÍACOS | PREVENÇÃO DO CÂNCER DE CÓLON  
PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO PRÉ MENSTRUAL | PREVENÇÃO DE PEDRAS NOS RINS  
CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL | TRANSPORTE DE NUTRIENTES

O cálcio e a vitamina D têm uma jornada de extrema importância no nosso organismo. É essencial para a sua saúde que os níveis dessas substâncias sejam os recomendados.

**E para que você tenha sua dose diária de cálcio e vitamina D, use Malacal.**

Fontes: Ministério da Saúde | Portal Pubmed | Portal IMEB | Sociedade Brasileira de Reumatologia