

De modo que los alimentos lácteos fortificados con calcio que a su vez aportan un cuota extra de vitamina D, constituyen una estrategia importante para lograr que los requerimientos diarios de calcio se cubran adecuadamente a través de la ingesta.

Como dijéramos el aporte de calcio se hace básicamente a través de alimentos lácteos, y esto es así dado que la contribución que hacen otros alimentos de la dieta es muy pobre si se la compara con el contenido de calcio de los lácteos, particularmente aquellos fortificados con calcio y vitaminas, como se observa a continuación:

Yoghurt Fortificado	250	Merluza	23
Leche	110	Pan	22
Acelga	90	Lechuga	20
Arvejas	64	Tomate	13
Huevo	55	Pollo	12
Naranja	40	Carne vacuna	9
Batata	32	Banana	8
Fideos	27	Manzana	7
Arroz Blanco	25	Papa	7

FIBRA

La fibra está constituida por moléculas que forman parte de las paredes de las células vegetales y que, contra los que suele pensarse, no son visibles. A los fines prácticos se pueden considerar dos grandes grupos:

a) *Fibra soluble:* Interviene en el metabolismo graso. Consumida a diario puede disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos.

b) *Fibra insoluble:* Combate el estreñimiento, (aumenta el tamaño de la materia fecal), y previene de otras enfermedades intestinales, fundamentalmente neoplasias.

Tabla 4: Tipos de fibra en los alimentos

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA	
Soluble (gomas, mucílagos, pectinas)	insoluble (celulosa, hemicelulosa, lignina)
Salvado de avena	Salvado de trigo
Avena	Cereales integrales
Legumbres en general (arvejas lentejas)	Frutas
Frutas	Hortalizas
Hortalizas	Semillas
Semillas	