

CALCIO (TODO LO QUE DEBES SABER)

Información importante sobre el calcio. ¿Cómo se obtiene? ¿Para qué sirve? ¿Se puede obtener de una alimentación basada en plantas? Y las respuestas a muchas preguntas más

- El Calcio es un metal, en su estado más puro.
- Es el tercer metal más abundante en la corteza terrestre.
- El Calcio no sólo proviene de la leche y de sus derivados.
- El cuerpo necesita del Calcio para mantener huesos fuertes-
- Es importante para el movimiento de los músculos.
- Los lácteos no son la mejor fuente de obtención de Calcio-
- Tener buenos niveles de vitamina D, nos ayudad a obtener una mejor absorción de Calcio.

Si quieres saber más, te invitamos a ver este video informativo.

VER VIDEO