

Calcio y Vitamina D

La Importancia del Calcio

El calcio desempeña muchas funciones en el organismo: ayuda a los músculos a contraerse (incluido el corazón), favorece la coagulación de la sangre, envía mensajes nerviosos y mantiene los huesos fuertes. De hecho, el 99% del calcio del cuerpo está en los huesos y los dientes. Debes ingerir calcio todos los días; de lo contrario, tu cuerpo lo tomará de tus huesos. Con el tiempo, los huesos se vuelven frágiles y se rompen con facilidad.

La Osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos pierden calcio y se debilitan. Las personas con osteoporosis tienen mayor riesgo de fracturas, de desarrollar cifosis (es decir, una "joroba en la espalda") y de perder estatura. Algunas personas tienen mayor riesgo de padecer osteoporosis.

Factores que no

puedes controlar:

- Ser mujer
- Post-menopausia
- Mayores de 50 años
- Historia familiar
- Estructura ósea pequeña y/o complexión delgada

Factores que puedes controlar:

- Una dieta insuficiente en calcio y vitamina D
- No hay suficientes frutas y verduras en su dieta
- Ejercicio insuficiente
- Fumar y beber alcohol
- Perder peso si tiene sobrepeso

Ingesta Recomendada de Calcio

La cantidad de calcio que necesita depende principalmente de su edad y sexo. Si lleva un registro de su ingesta de calcio, no olvide contar las fuentes alimentarias y el calcio de los suplementos.

Mujeres menores de 50 años: 1000 mg al día

Hombres menores de 70 años: 1000 mg al día

Contenido en Calcio de los Alimentos

Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son ricos en calcio y suelen ser las fuentes que mejor se absorben. También hay buenas fuentes no lácteas.

Alimentación	Tamaño de la Porción	Contenido de Calcio* (mg)
Yogur natural (NO griego)	1 taza	400
Jugo de naranja enriquecido con calcio	1 taza	350
Leche	1 taza	300
Queso en tiras	1 barra	200
Queso feta desmenuzado	¼ taza	185
Frijoles rojos	½ taza	180
Col rizada (cocida)	½ taza	175
Queso cottage bajo en grasa	1 taza	150
Espinacas (cocidas)	½ taza	120
Yogur helado	½ taza	105
Nabos (cocidos)	½ taza	100
Edamame	1 taza	70
Brotos de brócoli (cocidos)	½ taza	45
Leche de soja**	1 taza	Hasta 350; varía mucho según la marca
Cereales enriquecidos	1 porción	Hasta 1000; varía mucho según la marca

*El contenido de calcio de los alimentos puede variar; lea las etiquetas para determinar el contenido real de calcio de un determinado alimento.

** El contenido en nutrientes de la leche de soja varía mucho en función del proceso de fabricación y de si el producto está enriquecido.

La Importancia de la Vitamina D

No se puede absorber el calcio ingerido sin una cantidad suficiente de vitamina D. La vitamina D se conoce como "la vitamina del sol" porque, en determinadas condiciones, el organismo puede producir una cantidad suficiente si se expone la piel al sol. Sin embargo, esto depende de la época del año, de dónde viva, del color de su piel y de si utiliza protector solar. Muchas personas no pasan suficiente tiempo con la piel expuesta al sol para obtener suficiente vitamina D.

La vitamina D también se encuentra en algunos alimentos: principalmente en los productos lácteos enriquecidos, las yemas de huevo y los pescados grasos como el salmón y el arenque. Muchos alimentos están ahora enriquecidos con calcio y vitamina D. Los cereales para el desayuno, el jugo de naranja, las barras de desayuno, la leche de soja, el tofu e incluso algunas margarinas contienen ahora calcio añadido o calcio más vitamina D.

Si no consume suficientes alimentos con vitamina D y si no se expone lo suficiente a la luz solar, es posible que necesite un suplemento de vitamina D. Consulte a su médico y/o Nutricionista Titulado.

Ingesta Recomendada de Vitamina D

Grupo de edad	Vitamina D (UI)
Lactantes (hasta 12 meses)	400
Niños y adultos de 1 a 70 años	600
Adultos mayores de 70 años	800

Fuentes Alimentarias Selectas de Vitamina D

Alimento	Tamaño de la porción	Vitamina D (UI)
Salmón rosado en conserva (sin piel ni espinas)	3 oz	480
Leche enriquecida (desnatada, baja en grasa, entera o de soja)	1 taza	100-120
Cereales de desayuno enriquecidos (compruebe las etiquetas)	1 onza	40-50
Huevo con yema	1 grande	40
Queso cheddar	1 onza	7

Otras Consideraciones

Algunas personas pueden beneficiarse de dosis más elevadas de calcio y vitamina D. Pregunte a su médico y/o Nutricionista Titulado qué cantidad debe tomar:

- Si es una mujer posmenopáusica
- Si padece enfermedad inflamatoria intestinal (EII), celiaquía, bypass gástrico o malabsorción de nutrientes.
- Si está tomando corticosteroides o ciertos antibióticos ("esteroides")

También puede preguntar a su médico si necesita un estudio de la densidad ósea si padece alguna de estas afecciones.

Suplementos de Calcio y Vitamina D

Si no puede obtener suficiente calcio sólo con la dieta, existen suplementos de calcio. Los tipos más comunes de suplementos de calcio son el carbonato cálcico y el citrato cálcico. El carbonato de calcio es el más común y el más barato. El calcio se absorbe mejor en dosis de 500 mg o menos y cuando se toma con las comidas. Si necesita tomar más de 500 mg al día, considere la posibilidad de tomar varias dosis más pequeñas a lo largo del día.

Dado que actúan conjuntamente, muchos suplementos de calcio vienen con algo de vitamina D. La vitamina D también suele venir en suplementos multivitamínicos, así como sola en dosis más altas. *Consulte a su médico o nutricionista antes de empezar a tomar un suplemento de vitamina D, ya que es posible tomar demasiada y niveles muy altos pueden ser tóxicos.*

Suplementos Combinados de Calcio y Vitamina D Comúnmente Disponibles

Tipo de Calcio	Calcio (mg)	Vitamina D (UI)
<i>Carbonato cálcico</i>		
Tums®	200	0
Tums Extra Fuerte®	300	0
Tums® Ultra	400	0
Oscal® Calcio + D3	500	200
Oscal® Extra + D3 ¹	500	600
Oscal® Ultra® ²	600	500
Citracal Perlas de Calcio	200	500
Caltrato® 600 + D3	600	800
Caltrato® 600 + D3 Más Minerales ^{1,2}	600	800
Viactiv® ²	500	500
<i>Citrato de Calcio</i>		
Citracal® regular	250	200
Citracal® Máximo	315	250
Citracal® Petites con Vitamina D	200	250
Citracal® Más Magnesio ²	250	125

¹Disponible en forma masticable.

²Contiene vitaminas y/o minerales adicionales; además, Viactiv® contiene 20 calorías por pieza.

Recursos Adicionales

Para más información sobre el calcio y la vitamina D, consulte los sitios web de la Fundación Nacional de Osteoporosis y del Instituto Nacional de Salud: www.nof.org y www.nih.gov/.