

# Alimentación Saludable: El calcio<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

## ¿Qué es el calcio?

El calcio es el mineral fundamental que se encuentra en nuestros huesos y dientes. Nosotros necesitamos calcio para el buen funcionamiento de los músculos y nervios. El calcio también ayuda para la coagulación de la sangre.

El calcio es un nutriente importante en cada etapa de la vida. Nosotros absorbemos mejor el calcio en nuestros huesos para hacerlos fuertes en etapas tempranas de nuestra vida. A medida que envejecemos, es importante consumir suficiente calcio para evitar la pérdida de hueso. La vitamina D ayuda a absorber el calcio, por eso es importante consumir suficiente de este nutriente a lo largo de nuestras vidas.

Gran cantidad de personas mayores **no** obtienen suficiente calcio en los alimentos que consumen. Esto puede conducir a la

enfermedad de los huesos llamada osteoporosis. Las personas con osteoporosis están en alto riesgo de padecer fracturas en los huesos.

## ¿Qué alimentos contienen calcio?

En los Estados Unidos, la fuente más importante de calcio para gran cantidad de personas son los productos lácteos. Esto incluye leche, yogur, queso y helados. Los productos lácteos bajos o sin grasas son recomendados para la salud del corazón.

También, muchos vegetales verdes son buenas fuentes de calcio. La col rizada, lechuga romana y el brócoli proveen calcio. La espinaca contiene varios nutrientes incluyendo el calcio, pero el ácido oxálico de este vegetal verde previene que el calcio entre en nuestros cuerpos.

Otras fuentes de calcio son las legumbres (como los frijoles rojos, negros y las lentejas)

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Calcium* (FCS8568). Este documento, FCS8568-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Este documento fue desarrollado con el fondos de la Florida del Departamento de Asuntos de Mayores, en cooperación con agencias estatales, agencias locales y agencias de condado. Publicado: septiembre 1999. Revisado: enero 2003, enero 2011, octubre 2014. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Ciencias de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

el queso de soya (procesado con calcio) y las nueces. Actualmente muchos alimentos son fortificados con calcio. ¡Usted ahora puede consumir calcio en un jugo de naranja!

**¡Mucho alimentos no están fortificados, pero puede obtener calcio en el jugo de naranja!**

## ¿Qué pasa si no consumimos suficiente calcio?

Ya que este es necesario en tantas funciones del cuerpo, nuestro cuerpo posee hormonas que controlan los niveles de calcio en la sangre. Cuando usted no consume suficiente calcio, la hormona Paratiroidea (PTH) hace que el calcio sea extraído de nuestros huesos para mantener el calcio a un nivel normal.

### ¿Qué son las hormonas?

Las hormonas son mensajeros químicos. Estas son creadas en una parte del cuerpo y luego viajan a otro órgano o tejido. Una vez están ahí, las hormonas afectan procesos específicos del cuerpo.

Con el tiempo, si usted no consume suficiente calcio, sus huesos comenzarán a volverse porosos y débiles. A medida que la pérdida de hueso se vuelva severa, usted puede desarrollar la enfermedad de los huesos llamada osteoporosis. Su doctor puede ordenar un examen de densidad de hueso para confirmar si tiene osteoporosis.

## ¿Cuánto calcio necesito?

El consumo recomendado para hombres y mujeres mayores de 51 años de edad es de 1,200 miligramos de calcio al día. Esto es más de lo que la mayoría de las personas obtienen de los alimentos que consumen. Algunas personas pueden necesitar más calcio para

disminuir el riesgo de padecer osteoporosis. Pregúntele a su proveedor de salud cuánto calcio debe consumir diariamente.

Para obtener el calcio que usted necesita, consuma alimentos que sean naturalmente altos en calcio como también alimentos con calcio añadido. Si piensa que usted no está consumiendo lo suficiente de este mineral revise la lista de alimentos con calcio y elige uno o dos para introducir en su dieta. Hable con su médico o proveedor de salud antes de decidir consumir suplementos de calcio.

## ¿Dónde puedo obtener más información confiable?

El agente de Ciencias del Consumidor y de las Familias (FCS) en la oficina de Extensión en su condado puede encontrar más información escrita y clases de nutrición a las cuales puede asistir. Un dietista registrada (RD) también puede ofrecerle información confiable para usted.

Llame a la Agencia del Envejecimiento para información sobre programas de alimentación que ofrezcan en su área.

También puede encontrar información nutricional confiable en el Internet en las siguientes páginas electrónicas:

- <http://www.nutrition.gov/>
- <http://www.nof.org>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html>
- <http://mypyramid.gov>

Tabla 1. Contenido de calcio en alimentos seleccionados

<b>Alimento</b>	<b>Calcio (mg/porción)*</b>
Yogur, bajo en grasa, fruta, 1 taza	345
Leche, baja en grasa, 1 taza	305
Queso de soya, crudo, firme, ½ taza	250
Jugo de Naranja con calcio, ¾ taza	200
Queso cheddar, bajo en grasa, 1½ onzas	120
Col rizada, congelada, cocida, ½ taza	90
Frijoles negros, cocidos, ½ taza	50
Brócoli, cocidos, ½ taza	50
Frijoles rojos, cocidos, ½ taza	30
*mg=miligramos	