

Alimentación Saludable: Calcio¹

Linda B. Bobroff²

¿Por qué es importante el calcio?

El calcio es el mineral más abundante en nuestros huesos y dientes. Muchos adultos mayores no obtienen suficiente calcio en sus dietas. Esto podría causar pérdida en los huesos y podría también causar **osteoporosis**. La osteoporosis pone a la gente en riesgo de fracturas en los huesos.

¿Que alimentos contienen calcio?

- Productos lácteos (leche, yogur, queso y helado)
- Repollos y otras verduras color verde oscuro
- Lechuga Romana
- Brócoli
- Legumbres, como los frijoles y las lentejas
- Tofu (fortificado)
- Pescados enlatados con huesos

¿Cuánto calcio necesitamos?

El consumo recomendado para mujeres mayores de 51 años de edad es de **1,200 miligramos (mg)** de calcio al día. Hombres de edades de 51 a 70 años necesitan **1,000 miligramos**, y los más de 70 años necesitan **1,200 miligramos** de calcio al día.

Si no está obteniendo suficiente calcio en las comidas, deberá tomar un suplemento. Hable con su doctor o dietista para más información.

Tabla 1. ¡Buenas fuentes de calcio!

Alimento	Calcio (mg/porción)*
Yogur, bajo en grasas con fruta, 1 taza	350
Sardinas, 3 onzas	325
Leche de soya, 1 taza, (fortificada)	300
Leche, baja en grasa, 1 taza	300
Jugo de naranja fortificado, ¾ de taza	260
Repollo, congelado, cocido ½ taza	85
Frijoles, cocidos, ½ taza	60
*(mg = miligramos)	



Créditos: iStockphoto

1. Este documento, FCS8561-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Calcium* (FCS8561)), es uno de una serie de publicaciones del Familia, Juventud y Ciencias de la comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2000. Repasado abril 2006, junio 2013, and junio 2013. Revisado mayo 2016. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web 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 los Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.