

# CALCIO

## ¿Cómo se mide?

### EL ROL DEL CALCIO

El calcio tiene muchas funciones importantes — desde el adecuado desarrollo y mantenimiento de los huesos y dientes, hasta el funcionamiento saludable de los nervios y músculos, incluyendo el corazón.

### ¿QUÉ CANTIDAD DE CALCIO POR DÍA NECESITO?



Fuente: Instituto de Medicina, 2010

### FUENTES DE CALCIO

Los productos lácteos son la principal fuente alimenticia de calcio en la dieta estadounidense, son económicos y se pueden obtener fácilmente. Hay otros alimentos que también contienen calcio. Elija 3 porciones de alimentos lácteos al día — además de fuentes no provenientes de lácteos — para cubrir las recomendaciones diarias de calcio.

#### LÁCTEOS



##### LECHE

sola, 1 %, baja en grasa, 8oz ..... **290 mg**  
 sola, sin grasa, 8 oz ..... **306 mg**  
 con chocolate, baja en grasa, 8 oz .. **288 mg**



##### YOGUR

solo, bajo en grasa, 8 oz ..... **415 mg**  
 solo, de leche sin grasa, 8 oz ..... **452 mg**  
 Griego, simple, sin grasa 8 oz ..... **249 mg**



##### QUESO

parmesano, rallado, 1 cucharada .. **55 mg**  
 mozzarella, suizo, provolone, 1 oz ..... **204-224 mg**  
 cottage, 1 taza ..... **138 mg**

### NO LÁCTEOS

Fuente: Base de Datos Nacional de Nutrientes para Referencia Estándar de la USDA



##### BRÓCOLI

ocido, sin sal, 1 taza ..... **62 mg**



##### ALMENDRAS

24 (1 oz) ..... **75 mg**



##### VEGETALES DE HOJAS VERDES

col rizada, espinaca, berzas, 1 taza ..... **179-357mg**



##### PESCADO

sardinas, enlatadas con hueso, 3 oz ..... **325 mg**  
 salmón, enlatado con hueso, 3 oz ..... **181 mg**



##### FRIJOLES

blancos, rojos, pintos, negros 1 taza ..... **74-191 mg**



##### TOFU

firme, preparado con sulfato de calcio y cloruro de magnesio, ¼ de bloque ..... **163 mg**



##### MELAZA

tipo blackstrap, 1 cucharada ..... **172 mg**

### ABSORCIÓN DEL CALCIO

- Algunos alimentos naturalmente ricos en calcio, como la espinaca, la col rizada, la acelga, las berzas y los frijoles de soya, son naturalmente densos y ofrecen muchas vitaminas y minerales importantes. Pero también contienen compuestos como ácidos oxálico y fítico, que adhieren el calcio al cuerpo.
- Cuando se trata de la absorción del calcio, los alimentos lácteos son los mejores. La vitamina D, el potasio y el magnesio, que se encuentran en la leche, el yogur y el queso, favorecen la salud de los huesos al mejorar la absorción del calcio.

# NO TODAS LAS FUENTES DE CALCIO *son iguales*

## PARA TOMAR EN CUENTA

- ❑ Para máxima absorción distribuya su consumo de calcio a lo largo del día, incluyendo alimentos ricos en calcio durante las horas de comida y refrigerios.
- ❑ Lo ideal es cubrir sus necesidades de calcio a través de los alimentos. La Academia de Nutrición y Dietética, los Institutos Nacionales de Salud y la Academia Estadounidense de Pediatría, creen que los individuos primero deben tratar de cubrir sus necesidades de nutrientes a través de los alimentos.
- ❑ La vitamina D es esencial para la absorción apropiada del calcio. Algunas fuentes de vitamina D incluyen huevos, salmón, champiñones y leche fortificada, además de una cantidad responsable de exposición al sol.

## CONSEJOS PARA OBTENER MÁS CALCIO

- ✓ Use leche baja en grasa o sin grasa en lugar de agua cuando prepare avena.
- ✓ Para el desayuno beba un licuado con leche o yogur, y su fruta favorita.
- ✓ Disfrute de un latte con leche baja en grasa.
- ✓ Incluya yogur bajo en grasa o sin grasa con fruta, como refrigerio.
- ✓ Agregue un vaso de leche a sus comidas.
- ✓ Espolvoree queso rallado bajo en grasa o sin grasa sobre las papas, vegetales o ensaladas que va a comer.

## COMPARANDO FUENTES DE CALCIO

**1 PORCIÓN DE LECHE** (8 oz. de leche = 1 porción)



Para **ABSORBER** la misma cantidad de calcio que obtiene con **UNA** taza de leche, necesitará comer **UNO** de los siguientes:

**1.25 PORCIONES DE TOFU** (½ taza de tofu = 1 porción)



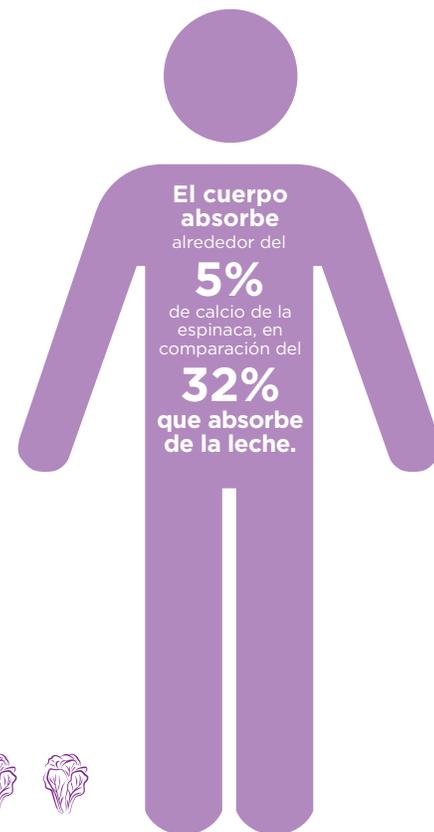
**4.5 PORCIONES DE BRÓCOLI** (½ taza de brócoli cocido = 1 porción)



**5 PORCIONES DE ALMENDRAS** (23 almendras = 1 porción)



**16 PORCIONES DE ESPINACA** (½ taza de espinaca cocida = 1 porción)



Reference: Weaver, C.M. and Heaney, R.P., In: *Calcium in Human Health*, Weaver, C. M. and Heaney, R.P., Eds., Humana Press, Totawa, NJ, 2006, p. 137.

**AL DISFRUTAR DE 3 PORCIONES DE PRODUCTOS LÁCTEOS AL DÍA,**

además de fuentes de calcio no provenientes de los lácteos, le ofrece calcio absorbible adecuado para mantener los huesos, dientes, nervios y músculos saludables.



=

**SALUDABLE**

