

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)



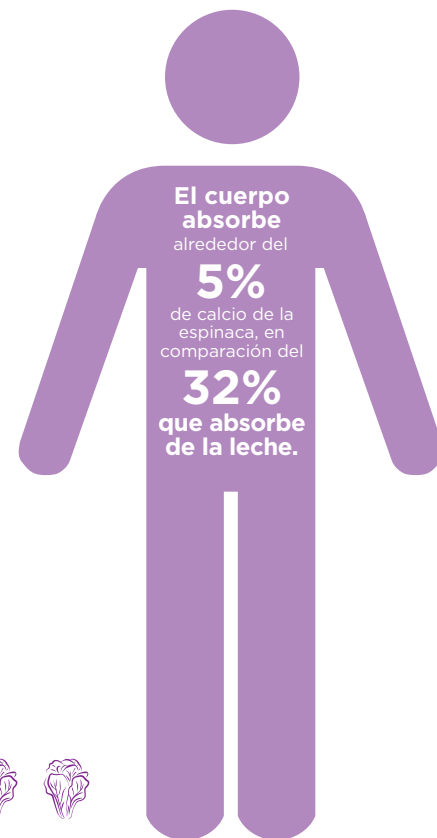
4.5 PORCIONES DE BRÓCOLI (½ taza de brócoli cocido = 1 porción)



5 PORCIONES DE ALMENDRAS (23 almendras = 1 porción)



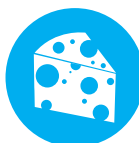
16 PORCIONES DE ESPINACA (½ taza de espinaca cocida = 1 porción)



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

