

# Calcio (Calcium)

## Qué es el calcio y por qué lo necesita

El calcio es un mineral que el cuerpo necesita. Su función principal es hacer que los huesos y dientes sean fuertes. Los huesos almacenan calcio para el resto de su cuerpo, así como un banco guarda el dinero para cuando usted lo necesita.

Los niños entre los 9 y 18 años necesitan tomar mucho calcio. Cuando llegan a los 21 años sus huesos son tan fuertes como lo serán de allí en adelante.

Cuando uno no toma suficiente calcio, el cuerpo obtiene el calcio que necesita de los huesos. Los huesos se ponen débiles y se pueden quebrar más fácilmente.

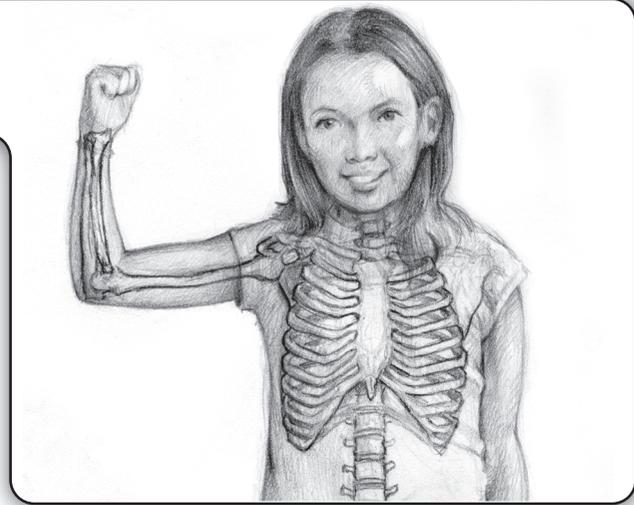
Cuando uno envejece, puede padecer de una enfermedad llamada osteoporosis. Esta hace que los huesos sean muy frágiles y se puedan quebrar con tan sólo una torcerdura. Para entonces, ya es demasiado tarde para reconstruir los huesos.

## Cómo obtener el calcio

La mejor forma de obtener el calcio es comiendo alimentos que contengan mucho calcio. Estos son algunos de los mejores alimentos:

- Leche baja en grasa, yogurt y otros productos lácteos. (Estos son los que tienen más calcio).
- Leche con sabor (chocolate o fresa).  
(Estas pueden tener más calorías que la leche común).
- Col, variedades de acelgas y otros vegetales de hojas verdes (pero *no* la espinaca).
- Garbanzos, lentejas y guisantes.
- Salmón y sardinas enlatados (y otros tipos de pescado con espinas).
- Cereales y jugos con *calcio agregado*. (No más de una taza de jugo al día o tomará demasiada azúcar).
- Tofu, leche de soya (soja) con calcio agregado. (Revise la etiqueta).

Pregúntele al doctor si su niño debe tomar calcio extra. Cuénteles al doctor si su niño tiene problemas para digerir la leche.



## ¿Qué cantidad de calcio se necesita?

Esto depende de la edad. A continuación están las cantidades recomendadas:

### Cantidades necesarias diarias de calcio

Edad	Necesita esta cantidad de calcio (mg por día)
4–8 años	800 mg
9–18 años	1,300 mg
19–50 años	1,000 mg

El calcio se mide en miligramos. La abreviatura de miligramos es mg.

Fuente: National Academy of Sciences

### Consejos para obtener más calcio

- Elija leche o batidos de leche en lugar de bebidas gaseosas.
- Agréguele calcio a las ensaladas poniéndoles quesos bajos en grasa, tofu o frijoles (habichuelas).
- Agréguele yogurt bajo en grasa a los panqueques, waffles, batidos, aderezo para ensaladas, dips y salsas.
- Escoja alimentos que contengan calcio agregado.

Continúa atrás

## Cómo leer las etiquetas de los alimentos

La etiqueta de los alimentos indica la cantidad de calcio en una porción como un “% de la cantidad diaria,” y no como miligramos (mg). El **100% de la cantidad diaria es 1,000 mg de calcio al día para un adulto.**

Recuerde que los niños entre los 9 y 18 años de edad necesitan 1,300 mg al día (no 1,000 mg).

Para saber cuantos miligramos de calcio hay en una porción de comida:

**Coloque un “0” al final del número mencionado en la cantidad diaria.**

Por ejemplo, una porción de jugo de naranja con calcio agregado podría indicar la cantidad de calcio como 30% de la cantidad diaria.

**El 30% de la cantidad diaria equivale a 300 mg.**

Escoja alimentos con más de 20% de la cantidad diaria (200 mg). Los alimentos con menos del 5% tienen un bajo contenido de calcio.

Estos alimentos contienen 30% del calcio que un adulto necesita cada día ó 300 mg.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> Less than 5mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 3g	<b>17%</b>
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%
<b>Calcium 30%</b>	Iron 0% • Vitamin D 25%

Fuente: US Food and Drug Administration

## Cantidades de calcio en algunos alimentos

Revise las etiquetas de los alimentos para conocer las cantidades exactas de calcio. (Vea “Cómo leer las etiquetas de los alimentos” a la izquierda).

	Calcio (mg)
Leche, regular o baja en grasa, 1 taza	245–265
Yogurt, sin grasa, 1 taza	260
Queso, una rodaja de 1 onza	200
Helado/mantecado de yogurt, 1/2 taza	105
Leche de soya, con calcio agregado, 1 taza	200–500

	Calcio (mg)
Frijoles blancos, cocidos o hervidos, 1 taza	160
Salmón, enlatado con espinas, 3 onzas	205
Tofu, sólido, con calcio agregado, 1/2 taza	205

	Calcio (mg)
Acelgas cocidas, 1 taza	265
Jugo de naranja, con calcio agregado, 1 taza	300

Fuente: US Department of Agriculture

**Consejo de salud:** Elija alimentos con poca grasa. Haga un intercambio. Por ejemplo si se toma un batido de leche, no se coma las papitas fritas. La leche con poca grasa contiene tanto calcio como la leche entera. (El quitarle la grasa a los alimentos no le quita el calcio).

## Otros consejos para tener huesos fuertes

El calcio no trabaja por sí solo. Se necesitan 3 cosas más:

- 1. Una dieta saludable**—Ofréscala a su hijo muchas frutas, muchos vegetales y alimentos de grano entero.
- 2. Hagan ejercicio**—Especialmente ejercicios levantando los pies. Por ejemplo: caminar, correr, bailar o jugar fútbol. También puede hacer ejercicio con pesas para mantener los huesos fuertes.
- 3. Obtengan vitamina D**—La vitamina D se encuentra en:
  - La luz del sol. (El cuerpo produce vitamina D cuando se expone la piel al sol).
  - La leche, otros productos lácteos, bebidas y alimentos con vitamina D agregada, como los cereales. (Revise la etiqueta).
  - Multivitaminas.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en [www.aap.org](http://www.aap.org).

Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo.

Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

© 2008 Academia Americana de Pediatría

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™