

CALCIO y VITAMINA D PARA LA SALUD ÓSEA

EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE

¿Por qué son importantes el calcio y la vitamina D para la salud de los huesos? – El calcio y la vitamina D son importantes para la salud de los huesos porque pueden:

- Ayudar a conservar la salud de los huesos
- Evitar que los huesos se quiebren fácilmente, especialmente los huesos de la columna
- Ayudar a mantener los dientes sanos y fuertes

¿Qué puede pasar si los huesos no están saludables? – Las personas que no tienen huesos saludables tienen un padecimiento llamado “osteoporosis”, el cual puede hacer que los huesos:

- Se vuelvan delgados y débiles
- Se rompan con más facilidad – Las roturas se producen frecuentemente en la columna, la cadera y los huesos del brazo cerca de la muñeca.

Los médicos pueden usar distintos tratamientos para la osteoporosis, por ejemplo medicinas, pero también es importante consumir alimentos que tengan calcio y vitamina D. Consumir suficiente calcio y vitamina D es un primer paso importante para prevenir y tratar la osteoporosis.

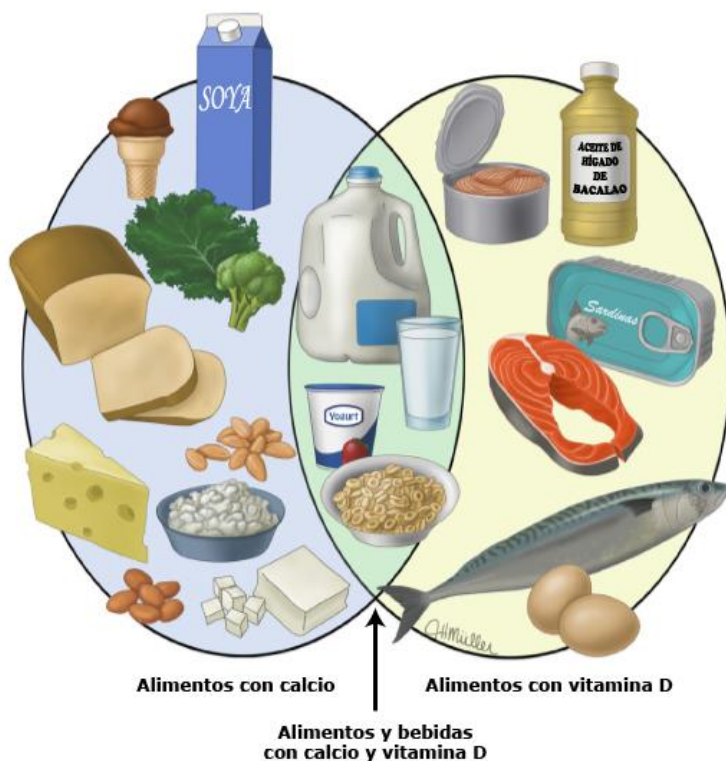
¿Qué alimentos y bebidas tienen calcio y vitamina D? – Distintos alimentos y bebidas tienen calcio y vitamina D, pero algunos tienen más calcio y vitamina D que otros.

Estos son algunos de los alimentos que contienen mucho **calcio**:

- La leche, el yogur, el queso, el requesón, el helado y otros lácteos
- Los vegetales verdes, como la col rizada, las berzas y el brócoli
- Ciertas nueces y panes
- Alimentos con calcio agregado, como jugos, cereales y productos de soya

Algunos alimentos y bebidas que contienen mucha **vitamina D** son:

- La leche, el jugo de naranja o el yogur con vitamina D agregada
- El salmón o la caballa cocidos
- El atún en lata
- Los cereales con vitamina D agregada
- El aceite de hígado de bacalao



El organismo también puede recibir vitamina D del sol. El cuerpo usa la luz solar que ilumina la piel para producir vitamina D.

¿Qué son los suplementos? – Los suplementos son píldoras, cápsulas, líquidos o tabletas que contienen nutrientes. Los suplementos son otra manera de recibir calcio y vitamina D. Algunos suplementos contienen calcio o vitamina D, mientras que otros contienen ambos.

¿Necesito tomar suplementos de calcio o vitamina D? – Las personas que no reciben la cantidad suficiente de calcio o vitamina D de los alimentos y las bebidas tal vez deban tomar suplementos.

Si el médico le recomienda que tome suplementos de calcio o vitamina D, pregúntele de qué tipo deben ser, qué cantidad debe tomar y cuándo. Por ejemplo, algunos suplementos de calcio se pueden tomar con la comida, pero otros se deben tomar con el estómago vacío.

El tipo y la dosis de suplemento adecuados para usted también dependen de sus problemas médicos y de las otras medicinas que tome.

¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios comunes de los suplementos de calcio? – Entre los efectos secundarios comunes de los suplementos de calcio se encuentran:

- Estreñimiento – Las personas que tienen estreñimiento tienen dificultad para evacuar.
- Malestar estomacal

Muchas personas descubren que pueden reducir estos efectos secundarios al dividir su dosis de calcio. Por ejemplo, podrían tomar varias dosis pequeñas de calcio por día en lugar de una dosis grande.

Tomar suplementos de calcio también puede aumentar las posibilidades de desarrollar cálculos renales, los cuales son objetos pequeños y duros (como piedras) que se pueden formar en los riñones.

¿Cuánto calcio y vitamina D necesito por día? - Depende, porque cada persona es diferente. Pregúntele a su médico qué cantidad de calcio y vitamina D necesita por día. Las mujeres que ya tuvieron la menopausia y no tienen más períodos mensuales generalmente necesitan más calcio por día que las mujeres que todavía tienen sus períodos todos los meses.

Es importante no tomar demasiado calcio o vitamina D, ya que eso puede causar problemas.

¿Cómo puedo saber si mi ingesta diaria de calcio es la adecuada? - Usted puede realizar el cálculo de su ingesta diaria utilizando la siguiente herramienta de la IOF (International Osteoporosis Foundation)

Calculador de calcio

<https://www.iofbonehealth.org/calcium-calculator>

¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?

En esta tabla encontrarás los alimentos más ricos en calcio. Tené en cuenta que de las fuentes de calcio las más aprovechables por nuestro organismo son los lácteos, dado que los vegetales contienen sustancias que dificultan la absorción del mismo. Por eso, aunque un vegetal tenga igual o más contenido de calcio que un producto lácteo, este último siempre será más aprovechable.



Alimento	Mg de Calcio
Queso mozzarella (1 taza)	546
Queso cuartirolo (100 gr)	495
Queso de máquina (5 fetas)	429
Sardinas con huesos (100 gr)	367
Ricota (½ taza)	366
Leche entera (1 taza)	287
Yogur (200 gr)	260
Espinaca hervida (1 taza)	245
Salmón en lata (100 gr)	215
Higos deshidratados (½ taza)	182
Porotos de soja (1 taza)	173
Almendras (½ taza)	169
Berro (100 gr)	164

Avellanas (½ taza)	159
Semillas de sésamo (1 cucharada)	134
Queso parmesano (2 c. soperas)	121
Brócoli (½ taza)	96
Queso suizo (2 c. soperas)	96
Queso holanda (2 c. soperas)	89
Semillas girasol (½ taza)	78
Garbanzo (1 taza)	78
Queso cheddar (2 c. soperas)	72
Queso fontina (2 c. soperas)	59
Queso blanco untable (2 c. soperas)	51
Porotos Negros (1 taza)	46
Lentejas (1 taza)	38

Notas importantes

- El consumo diario recomendado de Calcio es de 1200mg durante el embarazo y la lactancia. En los bebés menores de 6 meses: 400mg, y mayores de 6 meses: 600mg. Los niños deben consumir 800mg de calcio por día.
- Para la elaboración de la tabla se tomaron en cuenta los alimentos más ricos en Calcio.
- De los alimentos que no están incluidos puede suceder que no sean buenas fuentes de Calcio como así también que no se tenga información.

-
- Los valores corresponden a los alimentos cocidos o crudos según sea la forma predominante de consumo.
 - De las fuentes de calcio las más aprovechables por nuestro organismo son los lácteos dado que los vegetales contienen sustancias que dificultan la absorción del mismo. Por eso, aunque un vegetal tenga igual o más contenido de calcio que un producto lácteo, este último siempre será más aprovechable.
 - Los postres elaborados con leche tendrán más o menos calcio dependiendo de la cantidad de leche que lleven en la preparación.

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.