

Calcio y vitamina D

PARA LA SALUD



¿POR QUÉ EL CALCIO Y LA VITAMINA D SON IMPORTANTES PARA MI SALUD?

Los huesos son tejidos vivos que “toman y eliminan” calcio todos los días. Si no consume una cantidad suficiente de calcio y vitamina D, su organismo tomará el calcio de sus huesos para mantener los niveles normales de calcio en sangre. Esto provoca que los huesos se vuelvan débiles, delgados y frágiles, una condición que se conoce como osteoporosis.

Su organismo necesita calcio por distintas razones. Ayuda a formar los huesos y los dientes, y los fortalece para prevenir fracturas y caries. El calcio es importante para la contracción de los músculos, la coagulación de la sangre y el envío de estímulos nerviosos. Las investigaciones también sugieren que consumir suficiente cantidad de calcio puede ayudar a reducir la presión arterial y a disminuir el riesgo de padecer cáncer de colon.

Sin vitamina D, su organismo no puede absorber ni utilizar calcio para formar y mantener huesos fuertes. Una dieta baja en vitamina D provoca que condiciones como la osteoartritis, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares resulten más graves para algunas personas. La falta de vitamina D probablemente también contribuya a producir dolores en los huesos o dolores crónicos. Consumir suficiente cantidad de vitamina D también podría disminuir el riesgo de padecer cáncer de colon.

¿DE DÓNDE PROVIENE LA VITAMINA D?

La vitamina D se encuentra en el aceite de pescado y en algunos tipos de peces de agua salada y mariscos (como el salmón, el halibut, el arenque, el atún, las ostras y los camarones). También se agrega a alimentos “fortificados con vitamina D” como la leche, los cereales y algunos jugos.

Su organismo también fabrica su propia vitamina D luego de la exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol. Algunas personas pueden obtener suficiente vitamina D de su exposición al sol, al menos en determinados momentos del año.

Sin embargo, los estudios han demostrado que muchas personas no cuentan con suficiente vitamina D en sus organismos. Por lo tanto, consumir vitamina D a través de alimentos o suplementos todos los días es bueno para todos.

¿CUÁNTO CALCIO Y VITAMINA D NECESITO POR DÍA?

La cantidad de calcio y vitamina D que necesita depende de su edad (consulte el cuadro). Para algunos grupos etarios, existe un rango en lugar de una cifra única. El extremo inferior del rango es el mínimo

Edad (años)	Calcio (mg/día)	Vitamina D (IU/día)
1-3	500	200
4-8	800	200
9-18	1,300	200
19-49	1,000-1,500	400-800
50-70	1,500	400-800
71+	1,500	600-800
Mujeres embarazadas o que dan de mamar	1,000-1,300	400

Nota: No debe consumir más de 2,500 mg de calcio o 2,000 IU de vitamina D provenientes de alimentos y suplementos por día.

ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN CALCIO	mg de calcio
Leche sin contenido graso (descremada), 1 taza.	306
Leche de soya o leche de arroz, fortificadas con calcio, 1 taza.	300
Yogur natural descremado, envase de 6 oz.	300
Leche con bajo contenido graso (1%), 1 taza.	290
Suero de leche con bajo contenido graso, 1 taza.	284
Tofu sólido, elaborado con calcio, 1/2 taza.	253
Yogur de fruta con bajo contenido graso, envase de 6 oz.	250
Queso mozzarella parcialmente descremado, 1 oz.	207
Queso cheddar, 1 oz.	205
Salmón rosado, envasado, con espinas, 3 oz.	181
Hojas verdes de berza cocidas, 1/2 taza.	178
Miel, melaza, 1 cucharada.	172
Espinaca cocida, 1/2 taza.	146
Queso feta, 1 oz.	140
Soya (edamame) verde cocida, 1/2 taza.	130
Hojas de nabo cocidas, 1/2 taza.	124
Gallineta nórdica atlántica, cocida, 3 oz.	116
Avena instantánea, fortificada, 1 paquete preparado.	100
Frijoles blancos envasados, 1/2 taza.	96
Coliflor cocida, 1/2 taza.	90
Quingombó cocido, 1/2 taza.	88
Bok choy o repollo chino cocido, 1/2 taza.	74
Tortillas de maíz, dos de 6 pulgadas.	38
Pan negro, 1 rebanada.	30
Queso crema descremado, 1 cucharada.	28

ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN VITAMINA D	IU de D
Halibut cocido, 3 oz.	510
Salmón cocido, 3 oz.	360
Ostras cocidas, 3 oz.	272
Sardinias envasadas en aceite, escurridas, 1 ³ / ₄ oz.	250
Hongos shiitake secos, 4	249
Atún envasado, 3 oz.	200
Camarones cocidos, 3 oz.	149
Jugo de naranja fortificado con vitamina D, 1 taza.	100
Leche fortificada con vitamina D, 1 taza.	100
Leche de soya o leche de arroz, fortificadas con vitamina D, 1 taza.	100
Yogur, con bajo contenido graso, fortificado con vitamina D, 6 oz.	80
Margarina, fortificada, 1 cucharada.	60
Cereales listos para comer, fortificados con vitamina D.	40-50
Huevo, 1 entero.	26

requerido por la mayoría de los adultos de ese grupo. Su médico puede recomendarle la cantidad más elevada para prevenir osteoporosis o por otros motivos, según sus necesidades individuales.

ESTRATEGIAS PARA SATISFACER SUS NECESIDADES DIARIAS DE CALCIO Y VITAMINA D

- Consuma entre tres y cuatro porciones de alimentos con alto contenido de calcio todos los días. Las opciones incluyen productos lácteos con bajo contenido graso o descremados, jugo de naranja fortificado y leche de arroz o de soya fortificada.
- Complete su dieta con otros alimentos que contengan calcio, como cereales fortificados, tofu elaborado con sulfato de calcio (consulte los ingredientes) y

verduras de hoja como la coliflor. Consulte el cuadro de calcio para obtener más ideas.

- Prepare sopas, malteadas, pudines, helados y salsas con productos lácteos con bajo contenido graso o descremados.
- Consuma pescados que contengan vitamina D en forma regular. Consulte el cuadro de vitamina D para obtener más ideas.
- Elija productos lácteos, jugos y cereales fortificados con vitamina D.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La lactosa es el azúcar de la leche que algunas personas tienen problemas para digerir. Esas personas probablemente padezcan dolores de estómago, gases, inflamación o diarrea cuando consumen productos lácteos. Si cree que esto le sucede:

- Intente consumir porciones más pequeñas de leche u otros productos lácteos por vez.
- Descubra cuáles son los alimentos que le caen bien. Por ejemplo, algunas personas tienen problemas con la leche, pero no con el queso ni con el yogur.
- Considere productos como la leche con bajo nivel de lactosa y las tabletas o pastillas de lactasa.
- Utilice fuentes no lácteas de calcio como la leche de arroz, la leche de soya, los jugos y los cereales fortificados.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA TENER HUESOS SALUDABLES?

Para tener huesos fuertes y reducir el riesgo de padecer osteoporosis, debe:

- Ingerir a diario una buena cantidad de vitamina D y calcio alimenticio durante toda su vida.
- Mantenerse físicamente activo. Los estudios demuestran que las actividades con carga de peso pueden ayudar a formar y mantener los huesos de personas de todas las edades. Algunos ejemplos son

el entrenamiento con pesas, las caminatas, el baile, el trote y los deportes con raqueta.

- Evite el consumo de tabaco y la ingesta excesiva de alcohol.

¿DEBO TOMAR SUPLEMENTOS DE CALCIO O VITAMINA D?

Los alimentos deberían ser la fuente principal de calcio y vitamina D. Pero muchas personas no consumen suficiente cantidad de estos nutrientes, especialmente si corren el riesgo de padecer osteoporosis. Si ésta es su situación, su médico podría recomendarle un suplemento.

- Puede encontrar vitamina D en la mayoría de las multivitaminas o como suplemento individual de hasta 400 mg. Se encuentran disponibles dosis más elevadas con receta.
- Existen varios tipos de suplementos de calcio.
 - El carbonato de calcio y el citrato de calcio son los más comunes. El organismo absorbe ambos nutrientes muy bien. Usted debe ingerir carbonato de calcio con los alimentos, pero puede consumir citrato de calcio solo. Si toma cualquier medicamento que bloquee el ácido, como medicamentos para úlceras o reflujo ácido (acidez estomacal), no consuma carbonato de calcio.
 - Algunos jugos contienen malato de citrato de calcio. Se absorbe con facilidad.
 - Podrá encontrar gluconato de calcio, lactato y fosfato como suplementos de determinados alimentos.

Si una vitamina o suplemento le provoca constipación, gases u otros problemas digestivos, hable con su profesional de atención médica para consultar qué podría ser lo mejor para usted.

Su organismo aprovecha mejor el calcio cuando la dosis es menor a 500 mg. Si actualmente toma 1,000 mg de calcio por día, intente tomarlo en dos dosis separadas. Por ejemplo, tome 500 mg en la mañana y 500 mg en la noche.

No se recomiendan otras fuentes de calcio como el calcio de coral y la dolomita. Podrían contener niveles peligrosos de plomo, mercurio o arsénico, y probablemente su organismo no los absorba con facilidad. Si es alérgico a los mariscos, no consuma calcio de coral.

No es bueno mezclar ciertos medicamentos con calcio. Tales medicamentos incluyen hormonas tiroideas, tetraciclina, corticosteroides y tabletas de hierro. Si toma cualquiera de estos medicamentos, hable con su médico antes de tomar un suplemento de calcio.

OTROS RECURSOS

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

© 2004, The Permanente Medical Group, Inc.
All rights reserved. Regional Health Education.