

Alimentación Saludable: Calcio¹

Linda B. Bobroff²

¿Por qué es importante el calcio?

El calcio es el mineral más abundante en nuestros huesos y dientes. Muchos adultos mayores no obtienen suficiente calcio en sus dietas. Esto podría causar pérdida en los huesos y podría también causar **osteoporosis**. La osteoporosis pone a la gente en riesgo de fracturas en los huesos.

¿Que alimentos contienen calcio?

- Productos lácteos (leche, yogur, queso y helado)
- Repollos y otras verduras color verde oscuro
- Lechuga Romana
- Brócoli
- Legumbres, como los frijoles y las lentejas
- Tofu (fortificado)
- Pescados enlatados con huesos

¿Cuánto calcio necesitamos?

El consumo recomendado para mujeres mayores de 51 años de edad es de **1,200 miligramos (mg)** de calcio al día. Hombres de edades de 51 a 70 años necesitan **1,000 miligramos**, y los más de 70 años necesitan **1,200 miligramos** de calcio al día.

Si no está obteniendo suficiente calcio en las comidas, deberá tomar un suplemento. Hable con su doctor o dietista para más información.



Figura 1. Credit: iStockphoto

Tabla 1. ¡Buenas fuentes de calcio!

Alimento	Calcio (mg/porción)*
Yogur, bajo en grasas con fruta, 1 taza	350
Sardinas, 3 onzas	325
Leche de soya, 1 taza, (fortificada)	300
Leche, baja en grasa, 1 taza	300
Jugo de naranja fortificado, ¾ de taza	260
Repollo, congelado, cocido ½ taza	85
Frijoles, cocidos, ½ taza	60
*(mg = miligramos)	

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Calcium* (FCS8561). Este documento, FCS8561-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, UF/IFAS Extensión, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: marzo 2000. Revisado: junio 2013. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Ciencias de los Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.