

# Calcio y vitamina D

## PARA LA SALUD



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

Los huesos son tejidos vivos que depositan y utilizan calcio diariamente. Si usted no consume suficiente calcio y vitamina D, su cuerpo tomará el calcio de sus huesos para mantener los niveles normales de calcio en la sangre. Esto hace que los huesos se vuelvan débiles, delgados y quebradizos, una enfermedad conocida como osteoporosis.

Su cuerpo necesita calcio por muchas razones. Ayuda a formar los huesos y los dientes, y los fortalece para evitar fracturas o caries. Además, es importante para la contracción de los músculos, la coagulación y la transmisión de impulsos nerviosos. Las investigaciones también indican que consumir una cantidad adecuada de calcio puede ayudar a reducir la presión arterial y disminuir el riesgo de cáncer de colon.

Sin vitamina D, su cuerpo no puede absorber ni utilizar calcio para formar y mantener los huesos fuertes.

Una dieta baja en vitamina D hace que problemas médicos como la osteoartritis, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares sean más graves para algunas personas. Es posible que la falta de vitamina D también contribuya al dolor en los huesos o malestares crónicos. Consumir una cantidad adecuada de vitamina D también reduce el riesgo de cáncer de colon.

### ¿DE DÓNDE VIENE LA VITAMINA D?

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

El cuerpo también produce su propia vitamina D al exponerse a los rayos ultravioletas (UV) del sol. Algunas personas pueden obtener suficiente vitamina D de la exposición al sol, por lo menos en ciertas épocas del año. Para prevenir el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel, le recomendamos que evite la exposición prolongada al sol y que use crema con factor de protección solar frecuentemente. Usar crema con factor de protección solar limita la producción de vitamina D en el cuerpo. La gente de piel clara que usa frecuentemente crema con factor de protección solar y las personas de piel más oscura absorben menos rayos solares y producen menos vitamina D; por lo tanto es importante que obtengan esta vitamina de los alimentos y de suplementos. Los estudios han demostrado que muchas personas no tienen la cantidad necesaria de vitamina D en el cuerpo. Por lo tanto, consumir vitamina D diariamente a través de los alimentos o suplementos es bueno para todos.

Edad (años)	Calcio (mg/día)	Vitamina D (UI/día)
1-3	500	400
4-8	800	400
9-18	1,300	400
19-49	1,000	1,000-2,000*
50+	1,200	1,000-2,000*
Mujeres embarazadas o que están amamantando	1,000-1,300	1,000-2,000*

**Nota:** No consuma más de 2,500 mg de calcio o 2,000 UI de vitamina D de alimentos y suplementos por día, a menos que su médico o enfermera practicante le indiquen que lo haga.

\*de preferencia con vitamina D3

ALIMENTOS CON CALCIO	mg de calcio
1 taza de leche sin grasa (descremada)	306
1 taza de leche de soya o de arroz fortificada con calcio	300
6 onzas de yogurt natural sin grasa	300
1 taza de leche con 1% de grasa	290
1 taza de suero de leche baja en grasa	284
1/2 taza de tofu sólido elaborado con calcio	253
6 onzas de yogurt de frutas bajo en grasa	250
1 onza de queso mozzarella parcialmente descremado	207
1 onza de queso cheddar	205
3 onzas de salmón rosado enlatado con espinas	181
1/2 taza de acelga cocida	178
1 cucharada de melaza o melaza residual	172
1/2 taza de espinaca cocida	146
1 onza de queso feta	140
1/2 taza de frijoles de soya (edamame) verdes cocidos	130
1/2 taza de hojas de nabo cocidas	124
3 onzas de perca oceánica cocida	116
1 paquete preparado de avena instantánea fortificada	100
1/2 taza de frijoles blancos enlatados	96
1/2 taza de col rizada cocida	90
1/2 taza de quimbombó (okra) cocido	88
1/2 taza de bok choy o col china cocida	74
Dos tortillas de maíz de 6 pulgadas	38
1 rebanada de pan de trigo integral	30
1 cucharada de queso crema sin grasa	28

Fuente: USDA National Nutrient Database, <http://nal.usda.gov>

ALIMENTOS CON VITAMINA D	UI de D
3 onzas de halibut cocido	510
3 onzas de bagre cocido	425
3 onzas de salmón cocido	360
3 onzas de ostiones cocidos	272
1 onza de sardinas enlatadas en aceite escurridas	250
4 hongos Shiitake secos	249
3 onzas de atún enlatado	200
3 onzas de camarones cocidos	149
1 taza de jugo de naranja fortificado con vitamina D	100
1 taza de leche fortificada con vitamina D	100
1 taza de leche de soya o de arroz fortificada con vitamina D	100
6 onzas de yogur bajo en grasa fortificado con vitamina D	80
1 cucharada de margarina fortificada	60
Cereal listo para comer fortificado con vitamina D	40-50
1 huevo entero	26

Fuente: USDA National Nutrient Database, <http://nal.usda.gov>

## ¿CUÁNTO CALCIO Y VITAMINA D NECESITO CADA DÍA?

La cantidad de calcio y vitamina D que necesita depende de su edad (consulte la tabla). Para algunos grupos de edad, existe un rango en lugar de una cifra específica. El límite inferior del rango es el mínimo requerido para la mayoría de los adultos de ese grupo. Su médico puede recomendarle la cantidad más alta para ayudar a prevenir la osteoporosis o por otros motivos, según sus necesidades particulares.

## ESTRATEGIAS PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DIARIAS DE CALCIO Y VITAMINA D

- Coma todos los días de tres a cuatro porciones de alimentos ricos en calcio. Aquí se incluyen productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, jugo de naranja fortificado y leche de soya o arroz fortificada.
- Complemente su dieta con otros alimentos con calcio, como cereales fortificados, tofu elaborado con sulfato de calcio (vea los ingredientes) y verduras de hoja verde, como la col rizada. Vea más ideas en la tabla de alimentos con calcio.
- Prepare sopas, licuados, pudines, helados y salsas con productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Coma regularmente pescados que tengan vitamina D. Vea más ideas en la tabla de alimentos con vitamina D.
- 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. Si estas personas consumen productos lácteos, es probable que tengan cólicos estomacales, gases, hinchazón o diarrea. Si cree que esto le sucede a usted:

- Intente tomar menos leche o comer menos cantidad de productos lácteos a la vez.
- Descubra qué alimentos no le causan problemas. Por ejemplo, algunas personas tienen problemas con la leche pero no con el queso ni el yogur.
- Considere productos como la leche con bajo contenido de lactosa y pastillas o tabletas de lactasa.
- Utilice fuentes de calcio que no provienen de la leche, como cereales, jugos, leche de soya y de arroz fortificados.

## ¿QUÉ OTRA COSA PUEDO HACER PARA MANTENER MIS HUESOS SALUDABLES?

Para mantener sus huesos fuertes y reducir el riesgo de osteoporosis, debe:

- Consumir todos los días alimentos con una buena cantidad de calcio y vitamina D.
- Realizar alguna actividad física. Los estudios indican que las actividades con carga de peso pueden ayudar a formar y mantener huesos saludables en personas de todas las edades. Algunos ejemplos de estas actividades son el entrenamiento con pesas, el baile, las caminatas, el trote y los deportes con raqueta.
- Evite el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.

## ¿DEBO TOMAR SUPLEMENTOS DE CALCIO O VITAMINA D?

Los alimentos deberían ser la fuente principal de calcio y vitamina D. Los suplementos son una mejor fuente de vitamina D que los alimentos empaquetados. Pero muchas personas no consumen la cantidad suficiente de estos nutrientes, especialmente si tienen riesgo de osteoporosis. Si éste es su caso, hable con su médico para que le recomiende un suplemento.

- Puede encontrar vitamina D en la mayoría de los suplementos multivitamínicos o como suplemento individual de hasta 2000 IU.
- Existen varios tipos de suplementos de calcio.
  - Los más comunes son el carbonato de calcio y el citrato de calcio. El cuerpo los absorbe muy bien. El carbonato de calcio debe tomarse con los alimentos pero el citrato de calcio puede tomarse solo. Si toma cualquier medicamento que bloquea el ácido, como los medicamentos para úlceras o reflujo ácido (acidez estomacal), no tome carbonato de calcio.
  - Algunos jugos tienen citrato-malato de calcio, el cual se absorbe fácilmente.
  - También puede encontrar gluconato, lactato y fosfato de calcio como suplementos para ciertos alimentos.

Si una vitamina o suplemento le causa estreñimiento, gases u otros problemas digestivos, hable con su profesional del cuidado de la salud para saber qué hacer.

Su cuerpo utiliza mejor el calcio cuándo 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 por la mañana y 500 mg por la noche.

No es conveniente mezclar ciertos medicamentos con el calcio, por ejemplo, hormonas tiroideas, tetraciclina, corticosteroides o suplementos de hierro. Si toma cualquiera de estos medicamentos, hable con su médico antes de comenzar a tomar algún suplemento de calcio.

## OTROS RECURSOS

- Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información y tener acceso a programas y otros recursos sobre la salud.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite [ndvh.org](http://ndvh.org) (en inglés).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.