

El calcio y la salud

Calcium and your health

¿Por qué es necesario el calcio?

El calcio es uno de los componentes básicos para la formación de huesos y dientes. Obtener suficiente calcio a una edad temprana ayuda a desarrollar huesos fuertes, y obtener suficiente calcio más adelante en la vida ayuda a mantener los huesos fuertes y retrasar la pérdida de la masa ósea. También ayuda al funcionamiento adecuado de los músculos, los nervios y las hormonas.

¿Cuánto calcio se necesita al día?

Edad	Objetivo	Manténgase por debajo de
0-6 meses	200 mg	1000 mg
6-12 meses	260 mg	1500 mg
1 a 3 años	700 mg	2500 mg
4 a 8 años	1000 mg	2500 mg
9 a 18 años*	1300 mg	3000 mg
19 a 50 años*	1000 mg	2500 mg
51 a 70 años	Hombre: 1000 mg Mujer: 1200 mg	2000 mg
Más de 70 años	1200 mg	2000 mg

mg = miligramos

*Incluyendo durante el embarazo y la lactancia

¿Qué alimentos contienen calcio?

Entre los alimentos ricos en calcio se incluyen:

- Leche y productos lácteos como yogur y queso
- Bebidas vegetales fortificadas como las bebidas fortificadas de soja
- Tofu elaborado con sulfato de calcio
- Pescado enlatado con espinas como salmón y sardinas

Otras fuentes de calcio incluyen:

- Nueces y semillas como almendras y semillas de ajonjolí/sésamo
- Frijoles como frijoles o porotos blancos
- Verduras de color verde oscuro como el quimbombó, el pak choi y el brócoli chino; verduras de hoja verde como la col rizada, la rúcula y las hojas de nabo; algas marinas como alga kelp y wakame

Trate de incluir varios de estos alimentos cada día para cubrir sus necesidades de calcio. Si no consume alimentos ricos en calcio diariamente, puede resultarle difícil cubrir sus necesidades.

¿Cuánto calcio se absorbe de los alimentos?

Hay muchos factores que influyen en la cantidad de calcio que se absorbe de los alimentos que se ingieren. Su cuerpo naturalmente absorbe más calcio durante periodos de crecimiento óseo como durante la infancia y el embarazo. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los alimentos. Para más información sobre cómo obtener suficiente vitamina D, visite [HealthlinkBC File 68n La vitamina D y la salud](#).

¿Es necesario tomar un suplemento?

Consulte las siguientes tablas de fuentes alimentarias para determinar cuánto calcio obtiene de los alimentos. En el caso de los alimentos con etiqueta, consulte la tabla de información nutricional para saber cuánto calcio contiene el alimento. También puede usar la calculadora de calcio de la página web de Osteoporosis Canada en <https://osteoporosis.ca/calcium-calculator/>. Si no obtiene suficiente calcio, intente consumir más alimentos que lo contengan. Si tiene dificultades para obtener el suficiente calcio de los alimentos, es posible que tenga que tomar un suplemento para que le ayude a satisfacer sus necesidades.

Hable con un nutricionista, farmacéutico o su proveedor de asistencia sanitaria si tiene dudas acerca de la cantidad o el tipo de suplemento que sea el más indicado para usted.

Para más información

- Contenido de calcio de algunos alimentos específicos: [Archivo Nutricional Canadiense \(Canadian Nutrient File\)](#)

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista.

Fuentes alimentarias de calcio

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (mg)
Excelente fuente de calcio (250 mg o más)*		
Leche	250 ml (1 taza)	310
Bebidas vegetales fortificadas como las de soja, almendra o avena**	250 ml (1 taza)	310
Jugo de naranja fortificado	250 ml (1 taza)	310
Queso, semiduro como cheddar y mozzarella	50 g (1 ½ oz)	300-450
Suero de leche (buttermilk)	250 ml (1 taza)	300
Sardinas del Atlántico, enlatadas con espinas	75 g (2 ½ oz)	286
Queso, ricotta	125 ml (1/2 taza)	270-350
Kéfir	250 ml (1 taza)	267
Tofu, elaborado con sulfato de calcio	150 g (5 oz)	220-400
Yogur	175 g (3/4 taza)	200-390
Buena fuente de calcio (150 a 249 mg)*		
Salmón rosado, enlatado con espinas	75 g (2 ½ oz)	212
Edamame, cocido	175 ml (3/4 taza)	207
Fuente de calcio (50 a 149 mg)*		
Tempeh, cocido	150 g (5 oz)	144
Semillas de chía	30 ml (2 cdas)	136
Tahini (mantequilla de ajonjolí/sésamo)	30 ml (2 cdas)	130
Frijoles blancos, cocidos	175 ml (3/4 taza)	119
Mantequilla de almendra	30 ml (2 cdas)	113
Lucio	75 g (2 ½ oz)	106
Hojas de nabo, cocidas	125 ml (1/2 taza)	104
Queso cottage, 1 %	125 ml (1/2 taza)	100
Almendras secas, tostadas	60 ml (1/4 taza)	94
Frijoles blancos (Navy), cocidos	175 ml (3/4 taza)	93
Hojas de mostaza o col china/pak choi, cocidas	125 ml (1/2 taza)	86
Pulpo	75 g (2 ½ oz)	80
Almejas	75 g (2 ½ oz)	69
Naan	una porción pequeña (100 g)	72
Algas marinas kelp, crudas	125 ml (1/2 taza)	71
Ocra/okra, cocida	125 ml (1/2 taza)	65
Algas marinas wakame, crudas	125 ml (1/2 taza)	63
Pan	2 rebanadas (70 g)	60
Garbanzos, cocidos o enlatados	175 ml (3/4 taza)	58
Esperlano, horneada o asada	75 g (2 ½ oz)	58
Col rizada, cruda	125 ml (1/2 taza)	53
Naranja	1 mediana	52

ml = mililitro, g = gramo, cda. = cucharada, mg = miligramo

Fuente: [Archivo Nutricional Canadiense](#)

*Las categorías están basadas en las normativas canadienses de etiquetado de alimentos para la información nutricional

**No se recomiendan las bebidas vegetales fortificadas para niños menores de 2 años de edad

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.