

Alimentación Saludable: CALCIO¹

Linda B. Bobroff²



¿Por qué es importante el calcio?

El calcio es el principal componente mineral de nuestros huesos y dientes. Muchas personas de edad no obtienen suficiente calcio de los alimentos que consumen. Esto puede resultar en el deterioro de los huesos y en la condición llamada **osteoporosis**. Las personas que sufren de osteoporosis tienen mayor riesgo de sufrir fracturas de los huesos.



¿Cuáles alimentos contienen calcio?

- Productos lácteos (leche, yogur, queso y helado)
- Col y otros vegetales de hoja verde
- Lechuga tipo "Romaine"
- Brócoli
- Legumbres, como frijoles y lentejas
- Tofu (cuajo de soya)
- Nueces



¡ Buenas fuentes de calcio!

Alimento	Calcio (mg)
Cuajade de soja, cruda, firme, ½ taza, (fortificada con calcio)	860
Yogur, descremado, 1 taza	300-400
Leche, descremada, 1 taza	300
Jugo de naranja, con calcio, ¾ taza	200
Col, cocido, 1 taza	90
Brócoli, cocido, ½ taza	45
Frijoles y lentejas, cocidos ½ taza	30

¿Cuánto calcio necesito?

La nueva recomendación para hombres y mujeres de 51 o más años de edad es de **1,200 miligramos (mg)** de calcio diarios

Si usted no obtiene suficiente calcio de los alimentos, es posible que necesite tomar un suplemento de calcio. Consulte a su médico o dietista para obtener más información.

1. The English version of this Spanish language leaflet is Healthy Eating for Elders: CALCIUM.
2. Este documento fue desarrollado con el financiamiento de Florida Department of Elder Affairs, en cooperación con agencias estatales, agencias locales y agencias de condado. Fecha de publicación: marzo 2000. Fue repasado: abril 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
3. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, catedrática, 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 3261. Diseño y traducción al español por Paulina Wittkowsky, MS, RD, anteriormente con la Universidad de Florida.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Employment Opportunity-Affirmative Action Employer authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function without regard to race, creed, color, religion, age, disability, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions, or affiliation. For information on obtaining other extension publications, contact your county Cooperative Extension Service office. Florida Cooperative Extension Service/Institute of Food and Agricultural Sciences/University of Florida/Larry R. Arrington, Dean.