

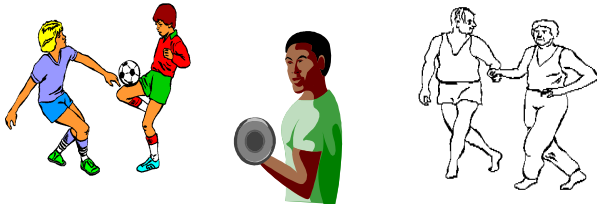
## Alimentación Saludable para Personas de Edad: CALCIO

Linda B. Bobroff<sup>1</sup>



### ¿Qué es el calcio?

El calcio es el principal componente mineral de nuestros huesos y dientes. Es esencial para el funcionamiento adecuado de los músculos y nervios, y para que la sangre pueda coagularse.



El calcio es un nutriente crítico en todas las etapas de la vida. Mientras somos jóvenes es cuando mejor podemos incorporar calcio a nuestros huesos para fortalecerlos. Después, durante nuestra vida adulta, es importante que obtengamos suficiente calcio para que nuestros huesos no se deterioren.

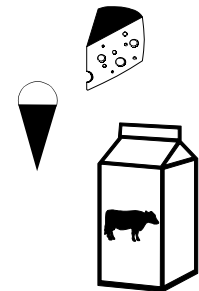


Muchas personas de edad no obtienen suficiente calcio de los alimentos que consumen. Esto puede resultar en el deterioro de los huesos y en la condición llamada osteoporosis.

Las personas que sufren de osteoporosis tienen mayor riesgo de sufrir fracturas de los huesos.

### ¿Cuáles alimentos contienen calcio?

En los Estados Unidos, la fuente principal de calcio para muchas personas son los productos lácteos. Estos incluyen la leche, el yogur, el queso y el helado.



Algunos vegetales como el col, el brécol y la lechuga tipo “Romaine” son buenas fuentes de calcio. Algunos vegetales como las espinacas contienen ácido oxálico, una sustancia que no permite que nuestro cuerpo absorba el calcio. Las legumbres como los frijoles o habichuelas, las lentejas y el tofu (cuajo de soya) también contienen calcio.



## ¿Qué sucede si no obtengo suficiente calcio?

Debido a que el calcio tiene tantas funciones importantes en el cuerpo, el nivel de calcio de la sangre es regulado cuidadosamente por hormonas. Cuando usted no obtiene suficiente calcio, las hormonas extraen calcio de sus huesos para normalizar el nivel de calcio de su sangre.

### ¿Qué son las hormonas?

Las hormonas son mensajeros químicos. Se producen en un sitio de nuestro cuerpo y se envían a otro órgano o tejido. Allí, las hormonas participan en procesos como el crecimiento y la digestión.

A través de los años, si usted no obtiene suficiente calcio, sus huesos empezarán a debilitarse. Usted sufrirá de osteoporosis y tendrá un alto riesgo de sufrir fracturas de los huesos.



### ¿Cuánto calcio necesito?

La nueva recomendación para hombres y mujeres de 51 o más años de edad es de 1,200 miligramos (mg) diarios de calcio. Esto es más de lo que la mayoría de personas obtienen de los alimentos que consumen. Para obtener 1,200 miligramos de calcio, seleccione alimentos que son naturalmente ricos en calcio y también alimentos a los que se les ha añadido calcio. Si usted no obtiene suficiente calcio de los alimentos, puede tomar un suplemento de calcio.

### ¿Ponga a prueba su suplemento de calcio!

Para que su cuerpo pueda utilizar el calcio que contiene un suplemento, la tableta debe disolverse. Coloque una tableta dentro de ½ taza de vinagre. Agítela cada 5 minutos. Si no se ha disuelto después de 30 minutos, pruebe otra marca.

La siguiente tabla muestra alimentos que contienen calcio y la cantidad que contiene cada uno:

Alimento	Calcio (mg/porción)
Leche, descremada, 1 taza	300
Yogur, descremado, 1 taza	300-400
Frijoles o habichuelas, cocidas, ½ taza	30
Brécol, cocido, ½ taza	45
Jugo de naranja, con calcio, ¾ taza	200
Col, cocido, ½ taza	90
Tofu, firme, ½ taza	250

### ¿Dónde puedo encontrar más información confiable?

Una dietista registrada o la oficina local de Extensión de su condado puede tener más material de lectura y clases a las que puede asistir.

Comuníquese con la Agencia para Personas de Edad (*Area Agency on Aging*) para enterarse de programas de alimentos que se ofrecen en su área.

Visite los siguientes sitios en el Internet:

<http://www.eatright.org>  
<http://www.seniors.gov>  
<http://www.mayohealth.org>  
<http://www.foodsafety.gov>