

Calcio y Vitamina D

PARA LA SALUD



¿POR QUÉ NECESITO CALCIO?

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

El cuerpo necesita mantener el nivel correcto de calcio en la sangre. Si el nivel es muy bajo, el cuerpo puede sacarle calcio a los huesos. Esto puede producir osteoporosis, un problema que hace que los huesos se debiliten, adelgacen y se vuelvan frágiles.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VITAMINA D?

La vitamina D puede ayudar a proteger los huesos porque ayuda al cuerpo a absorber y usar el calcio. Es decir que un mayor porcentaje del calcio que consuma estará disponible para desarrollar y mantener los huesos.

En algunas personas, una alimentación con bajo contenido de vitamina D empeora los problemas médicos como la osteoartritis, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Es posible que la falta de vitamina D también contribuya al dolor en los huesos o a los dolores crónicos. Es posible que obtener la cantidad adecuada de vitamina D reduzca el riesgo de desarrollar cáncer de colon y ayude a reducir el riesgo de las caídas en los adultos de edad avanzada.

El cuerpo también produce su propia vitamina D cuando está expuesto a los rayos ultravioletas (UV) del sol. Si bien es posible que algunas personas obtengan suficiente vitamina D solamente con exponerse al sol, para la mayoría de las personas, es mejor obtenerla de los alimentos y suplementos. Una razón es que al usar

filtros solares, que se recomiendan para evitar el cáncer de piel, limitamos la vitamina D que puede producir el cuerpo. Las personas de piel más oscura también absorben menos rayos UV y producen menos vitamina D. Además, la cantidad de luz solar que recibimos varía durante el año, en especial cuanto más al norte viva, y el smog puede afectarla en algunos lugares.

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.

¿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 más que una cifra específica. El límite inferior del rango es el mínimo requerido para la mayoría de los adultos de ese grupo. Estos valores reflejan la cantidad total proveniente de los alimentos y suplementos, si los consume.

Es posible que su médico le recomiende la cantidad más alta para ayudar a prevenir la osteoporosis o por otros motivos, según sus necesidades particulares.

Edad (años)	Calcio (mg/día)	Vitamina D (UI/día)
1-3	700	600-1000
4-8	1000	600-1000
9-18	1.300	600-1000
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*
Límite superior	2,500	4,000

Importante: Limite su consumo total de alimentos y suplementos a un máximo de 2,500 mg de calcio y 4000 UI de vitamina D. *Consulte a su pediatra acerca de los niños menores de 1 año.

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 yogur natural sin grasa	300
1 taza de leche con 1% de grasa	290
1 taza de suero de leche (buttermilk) baja en grasa	284
1/2 taza de tofu sólido elaborado con calcio	253
6 onzas de yogur 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 (Base nacional de datos sobre nutrientes del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) nal.usda.gov

ALIMENTOS CON VITAMINA D	UI de vitamina 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
1¾ onzas 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 (Base nacional de datos sobre nutrientes del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) 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. Las opciones 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 (mire los ingredientes) y verduras de hoja verde, como la col rizada. Busque más ideas en la tabla de alimentos con calcio.
- Prepare sopas, licuados, pudines, helados y salsas (dips) con productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Coma regularmente pescados que tengan vitamina D. Busque 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 provengan de la leche, como cereales, jugos, leche de soya y de arroz fortificados.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA MANTENER SALUDABLES MIS HUESOS?

Además de obtener suficiente calcio y vitamina D, para mantener fuertes los huesos debería...

- consumir todos los días alimentos con una buena cantidad de calcio y vitamina D, sin importar su edad.
- estar físicamente activo. 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, bailar, caminar, trotar y los deportes con raqueta.
- evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.

¿DEBO TOMAR SUPLEMENTOS DE CALCIO O DE VITAMINA D?

Los alimentos deberían ser la fuente principal de calcio y vitamina D, 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 2,000 UI. Es preferible tomar vitamina D3 pero la vitamina D2 es una opción para quienes evitan los productos animales.
- 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, que es de fácil absorción.
 - También puede encontrar gluconato, lactato y fosfato de calcio como suplementos para ciertos alimentos.

- No se recomiendan otras fuentes de calcio, como el calcio de coral y la dolomita, ya que pueden contener niveles pocos seguros de plomo, mercurio o arsénico, y probablemente el cuerpo no los absorba con facilidad. Si es alérgico a los mariscos, no tome calcio de coral.

Si una vitamina o suplemento le causa estreñimiento, gases u otros problemas digestivos, hable con su profesional 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.

Es posible que ciertos medicamentos deban tomarse a otra hora que los suplementos de calcio para aumentar la absorción de calcio. Por ejemplo, hormonas tiroideas, tetraciclina, corticosteroides y suplementos de hierro. Si toma alguno de estos medicamentos, consulte a su médico sobre la mejor hora de tomar un suplemento de calcio.

OTROS RECURSOS

- Visite nuestro sitio web en kp.org 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, la lastima o la 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 y seleccione la pestaña “Español”.

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.

© 2009, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved.
Regional Health Education.

95437 (Revised 1-13) Calcium and Vitamin D for Health