

Calcio y vitamina D en su dieta

¿Por qué son necesarios el calcio y la vitamina D?

- El calcio ayuda a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes.
- La vitamina D ayuda a que el organismo absorba el calcio. La luz del sol ayuda a que el cuerpo produzca vitamina D. Durante el invierno, puede ser difícil obtener suficiente luz solar todos los días.
- Algunos medicamentos como los esteroides orales aumentan el riesgo de la pérdida de masa ósea. Para proteger los huesos, es necesaria una dieta rica en calcio.

¿Cuáles son las mejores maneras de obtener calcio y vitamina D?

- Escoja 3 ó 4 porciones del grupo de productos lácteos y leche al día.
- Agregue leche o queso adicional a las pizzas, sopas, macarrones con queso y a la repostería.
- Limite las bebidas gaseosas o que contengan cafeína como el café, té y refrescos, ya que dificultan la absorción del calcio. La Cola es uno de los refrescos más dañinos.
- Los ejercicios en los que se carga con el peso del cuerpo por lo menos tres a cuatro veces a la semana también ayudarán a que sus huesos se mantengan fuertes. Caminar, trotar, bailar, saltar la cuerda, hacer aeróbicos y patinar son buenos ejercicios de este tipo. Las adolescentes deberían limitar las actividades extremas que puedan causar que se detenga la menstruación.
- Evite fumar y tomar alcohol ya que previenen que el calcio se absorba en los huesos.

¿Cuánto calcio o vitamina D se necesita?

Necesidades de calcio al día de acuerdo a la edad

Edad	Necesidades diarias de calcio*	Necesidades diarias de vitamina D*
0 a 6 meses	200 mg	400 IU
6 meses a 1 año	260 mg	400 IU
1 a 3 años	700 mg	600 IU
4 a 8 años	1,000 mg	600 IU
9 a 18 años	1,300 mg	600 IU
19 a 30 años	1,000 mg	600 IU

*Basado en la Revisión de 2010 de la Ingesta Dietética de Referencia (DRI, por sus siglas en inglés).

¿Cuánto calcio o vitamina D hay en los alimentos?

Use la tabla en la siguiente página para saber la cantidad de calcio y vitamina D que hay en varios alimentos. Tome en cuenta el tamaño de las porciones. En general, los productos lácteos contienen el calcio más natural y usualmente están fortificados con vitamina D.

Fuentes alimenticias de calcio

Producto	Cantidad	Calcio (mg)
Productos lácteos:		
Leche	8 onzas (1 taza)	300 mg
Queso*	1 onza	215 mg
Leche de soya fortificada, con o sin sabor	8 onzas (1 taza)	300 mg
Yogurt*	5.3 onzas (1 envase)	180 mg
Yogurt congelado	½ taza	100 mg
Queso Cottage (Requesón)	½ taza	95 mg
Helado	½ taza	90 mg
Pudín, listo para comer	1 envase	50 mg
Frutas y verduras		
Ruibarbo cocido	½ taza	175 mg
Hortalizas cocidas (col silvestre, nabos, verduras de hoja, espinaca, etc.)	½ taza	120 mg
Frijoles en lata (pinto, negros, rojos, habichuelas) cocidos	½ taza	80 mg
Naranja de tamaño mediano	1	60 mg
Chícharos (guisantes) cocidos	½ taza	45 mg
Proteína		
Almendras	¼ de taza	100 mg
Alimentos fortificados con calcio		
Jugos fortificados con calcio*	8 onzas (1 taza)	300 mg
Cereales fortificados con calcio*	1 taza	110-1000 mg
Barras de cereal fortificadas con calcio*	1 barra	300 mg
Otros alimentos		
Pizza de queso	1 rebanada	215 mg
Macarrones con queso	½ taza	180 mg
Melaza residual o final	1 cucharada	170 mg
Tortillas de maíz (6 pulgadas)	1 tortilla	45 mg

Fuentes alimenticias de vitamina D

Producto	Cantidad	Vitamina D (IU)
Aceite de hígado de bacalao	1 cucharada	1360 IU
Salmón	3 onzas	425 IU
Atún (enlatado en agua)	3 onzas	155 IU
Jugos fortificados con calcio y vitamina D*	8 onzas (1 taza)	140 IU
Pudín	1 taza	100 IU
Leche de soya fortificada, con o sin sabor	8 onzas (1 taza)	100 IU
Leche	8 onzas (1 taza)	100 IU
Yogurt*	5.3 onzas (1 envase)	55 IU
Huevos (yema)	1 huevo	40 IU
Cereales fortificados con calcio y vitamina D*	1 taza	40 IU

**No todas las marcas están fortificadas con vitamina D o calcio. Asegúrese de leer las etiquetas nutricionales y seleccionar marcas que tengan vitamina D añadida.*

Usar las etiquetas nutricionales para determinar cuánto calcio y vitamina D hay en una porción de un alimento.

Tanto el calcio como la vitamina D se mencionan en la parte inferior de la etiqueta de información nutricional como porcentaje de valor diario. Use las reglas a continuación para encontrar la cantidad de calcio o vitamina D en su alimento.

Regla general para el porcentaje de valor diario:

5% o menos significa que el alimento es una fuente pobre de calcio o vitamina D

20% o más significa que el alimento es una buena fuente de calcio o vitamina D

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 taza (236 ml) Porciones por envase 1	
Cantidad por porción	
Calorías 80	Calorías de las grasas 0
	% de valor diario*
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol Menos de 5mg	0%
Sodio 120mg	5%
Carbohidratos totales 11g	4%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteína 9g	17%
Vitamina A 10%	Vitamina C 4%
Calcio 30%	Hierro 0% Vitamina D 25%
*El porcentaje de los valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

Calcio

- Añada un cero al porcentaje de valor diario para saber la cantidad de calcio del alimento por porción.
- En la etiqueta a la izquierda, 30 % significa que hay 300 mg de calcio en este alimento.

Nota: Esta regla no aplica a todos los nutrientes en una etiqueta nutricional.

Vitamina D

- Multiplique el porcentaje de valor diario por 4 para saber la cantidad de vitamina D del alimento por porción.
- En la etiqueta a la izquierda, 25% x 4 = 100 IU de vitamina D en este alimento.

Nota: Esta regla no aplica a todos los nutrientes en una etiqueta nutricional.

Suplementos

Si su hijo no consume suficiente calcio y vitamina D consistentemente, pueden ser necesarios los suplementos. Pídale recomendaciones a su médico o farmacéutico.

ALERTA: Llame al médico, enfermera, o dietista de su hijo si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.