

OBTENER SUFICIENTE CALCIO

Shalaleh Khoei, Dietista Registrada



¿Por qué necesito calcio?

El calcio es importante para el mantenimiento de huesos y dientes sanos. Las necesidades de calcio son más altas durante las épocas de rápido crecimiento y después de la menopausia en las mujeres.

¿Cuánto calcio necesito?

Para cumplir con su requerimiento de calcio, se recomiendan las siguientes Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI) por día:

- Niños Pequeños (1 a 3 años) – 500 mg
- Niños (4 a 8 años) – 800 mg
- Adolescentes y Adultos Jóvenes (9 a 18 años) – 1,300 mg
- Adultos (19 a 50 años) – 1,000 mg
- Mujeres Embarazadas y Lactantes 1,000 a 1,300 mg
- Adultos Mayores (50+ años) – 1,200 mg

¿Qué alimentos son buenas fuentes de calcio?

Las mejores fuentes de calcio son los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso. Otras excelentes fuentes de calcio incluyen el jugo de naranja fortificado con calcio, el jugo de arándano o la leche de soya. Solo 2 onzas de queso o 1 taza de leche, yogur o bebida fortificada con calcio contienen 300 miligramos de calcio, alrededor del 30 por ciento de su requerimiento diario.

¿Necesito un suplemento de calcio?

Si no obtiene suficiente calcio de su dieta, se recomienda un suplemento diario de calcio. Consulte a un experto en nutrición para obtener más información.