

## Fuentes alimentarias de calcio y vitamina D

### Food Sources of Calcium and Vitamin D

#### ¿Por qué necesito calcio y vitamina D?

El calcio es uno de los componentes fundamentales en la formación de huesos fuertes. A lo largo de nuestra vida, necesitamos consumir alimentos ricos en calcio ya que nuestros huesos se deshacen y rehacen continuamente.

Su cuerpo necesita vitamina D para ayudar a absorber el calcio. La vitamina D también desempeña otras funciones en el cuerpo y puede ayudar a prevenir o manejar algunas enfermedades crónicas.

#### ¿Cuánto calcio y vitamina D necesito?

##### Cantidad de calcio recomendada al día:

Edad	Hombre	Mujer
0 a 6 meses	200 mg	200 mg
7 a 12 meses	260 mg	260 mg
1 a 3 años	700 mg	700 mg
4 a 8 años	1000 mg	1000 mg
9 a 18 años	1300 mg	1300 mg
19 a 50 años	1000 mg	1000 mg
51 a 70 años	1000 mg	1200 mg
Más de 70 años	1200 mg	1200 mg

mg = miligramos

##### Cantidad de vitamina D recomendada al día:

Edad	Hombre	Mujer
0 a 1 año	400 UI	400 UI
1 a 70 años	600 UI	600 UI
Más de 70 años	800 UI	800 UI

UI = Unidades Internacionales

Es posible que las personas que tomen determinados medicamentos o tengan afecciones médicas específicas, como osteoporosis, necesiten tomar cantidades diferentes de calcio o vitamina D, por lo que deben hablar con su proveedor de asistencia sanitaria.

#### ¿Qué alimentos contienen calcio?

El calcio se encuentra en diferentes cantidades en muchos tipos de alimentos. Entre los alimentos con un mayor contenido en calcio se encuentran la leche, las bebidas fortificadas de soya, el yogur y el tofu hecho con sulfato de calcio. Los frutos secos, las semillas, las legumbres y las verduras son también fuentes de calcio. En los alimentos que tienen etiqueta, el calcio aparece en su valor porcentual diario (% VD). Los alimentos con un valor diario de 15% o más, contienen mucho calcio.

#### ¿Qué alimentos contienen vitamina D?

Solo algunos alimentos contienen vitamina D de forma natural, y entre ellos se incluye el pescado, el hígado y la yema de huevo. La mayor parte de la vitamina D de nuestra dieta proviene de alimentos con la vitamina D añadida. En Canadá, la vitamina D tiene que ser añadida a la leche de vaca y a la margarina. Otros alimentos, como el yogur y las bebidas de soya también pueden tener vitamina D añadida. Revise el valor porcentual diario (% VD) en la etiqueta para ver si un alimento contiene vitamina D y cuánta tiene. Los alimentos con un valor diario de 15% o más, contienen mucha vitamina D.

#### ¿Debo tomar suplementos?

Consulte las siguientes tablas de fuentes alimentarias para determinar cuánto calcio y vitamina D obtiene. Si no obtiene lo suficiente, intente añadir más fuentes alimentarias a su dieta. Si tiene dificultades para obtener lo suficiente de los alimentos, puede tomar un suplemento para que le ayude a satisfacer sus necesidades. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si tiene dudas acerca de la cantidad o el tipo de suplemento que sea el más indicado para usted.

Los siguientes dos grupos deben tomar un suplemento de 400 UI de vitamina D para ayudar a satisfacer sus necesidades:

- Bebés y niños pequeños que son amamantados o que son amamantados y también toman fórmula infantil
- Adultos de más de 50 años de edad

#### Fuentes alimentarias de vitamina D

Alimento	Porción	Cantidad de vitamina D
Yema de huevo, cocida	1 huevo	32 UI
Arenque, Atlántico, cocido	75 g	161 UI
Caballa, Atlántico, cocida	75 g	78 UI
Margarina	10 ml	60 UI
Leche	250 ml	103 UI
Salmón, Atlántico, salvaje, cocido	75 g	245 UI
Salmón, chum, enlatado	75 g	202 UI
Salmón, rosa, enlatado	75 g	435 UI
Salmón, rojo, enlatado	75 g	557 UI
Sardinas, Atlántico, enlatadas	75 g	70 UI
Bebida de soya, sin azúcar, fortificada	250 ml	87 UI
Trucha, cocida	75 g	148 UI
Atún, aleta azul, cocido	75 g	219 UI
Atún, enlatado, claro	75 g	36 UI
Atún, claro (albacora, ahi) cocido	75 g	106 UI

## Fuentes alimentarias de calcio

Alimento	Porción	Cantidad de calcio
<b>Leche y productos lácteos</b>		
Suero de leche (buttermilk)	250 ml (1 t)	300 mg
Queso, duro	50 g	370 mg*
Queso cottage, 1%	250 ml (1 t)	146 mg
Kéfir	250 ml (1 t)	267 mg
Leche, evaporada	125 ml (1/2 t)	367 mg
Leche, entera, 2%, 1%, desnatada	250 ml (1 t)	291 a 316 mg
Yogur	175 g (3/4 t)	272 mg*
<b>Frutos secos, semillas y legumbres</b>		
Crema/mantequilla de almendras	30 ml (2 cdas)	113 mg
Almendras, secas tostadas	60 ml (1/4 t)	94 mg
Frijoles negros, cocidos	175 ml (3/4 t)	34 mg
Garbanzos, cocidos	175 ml (3/4 t)	59 mg
Frijoles blancos (Navy), cocidos	175 ml (3/4 t)	93 mg
Frijoles pintos, cocidos	175 ml (3/4 t)	58 mg
Semillas de ajonjolí, secas	60 ml (1/4 t)	23 mg
Tahini (mantequilla de ajonjolí)	30 ml (2 cdas)	130 mg
Frijoles blancos, cocidos	175 ml (3/4 t)	119 mg
<b>Comidas y bebidas de soya</b>		
Bebida de soya, sin azúcar, fortificada	250 ml (1 t)	318 mg
Bebida de soya, sin azúcar, regular	250 ml (1 t)	65 mg
Cuajada de soya	150 g	282 mg
Tempeh, cocido	150 g	144 mg
Tofu, elaborado con sulfato de calcio	150 g	525 mg
<b>Verduras y frutas</b>		
Brócoli, hervido, escurrido	125 ml (1/2 t)	33 mg
Brócoli chino/gai lan, cocido	125 ml (1/2 t)	46 mg
Col china/bok choy, hervida, escurrida	125 ml (1/2 t)	84 mg
Col rizada, hervida, escurrida	125 ml (1/2 t)	49 mg
Hojas de mostaza, hervidas, escurridas	125 ml (1/2 t)	87 mg
Quimbombó (okra), hervida, escurrida	125 ml (1/2 t)	65 mg
Naranja	1 mediana	52 mg
Hojas de nabo, hervidas, escurridas	125 ml (1/2 t)	104 mg
<b>Otros</b>		
Melaza residual	15 ml (1 cda)	179 mg
Pescado seco, eperlano	35 g	560 mg
Salmon, rosado, enlatado con espinas	75 g	212 mg
Sardinas, Atlántico enlatadas con espinas	75 g	286 mg
Algas marinas (agar), secas	125 ml (1/2 t)	50 mg
Alga marina, wakame, cruda	125 ml (1/2 t)	63 mg

ml = mililitro, g = gramo, t = taza, cda. = cucharada, mg = miligramo

\*el contenido de calcio puede variar, consulte la etiqueta

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.