

## 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 elementos fundamentales en la formación de huesos fuertes. Debido a que nuestros huesos se deshacen y rehacen a lo largo de nuestras vidas, es necesario consumir alimentos con calcio.

Consumir alimentos con calcio ayuda a prevenir que los huesos se debiliten. Los huesos débiles son más propensos a fracturarse o romperse. Su cuerpo necesita vitamina D para ayudar a absorber el calcio.

La vitamina D también puede tener un papel en otras áreas de su salud, entre ellas: el sistema inmunitario, la salud cardiovascular y la prevención del cáncer. Sin embargo, su papel aún no se conoce bien.

### ¿Cuánto calcio y vitamina D necesito?

#### Cantidad de calcio recomendada al día:

Edad	Hombres	Mujeres
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	Hombres	Mujeres
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

### ¿Qué alimentos contienen calcio?

El calcio se encuentra en pequeñas cantidades en muchos tipos de alimentos. Entre los alimentos ricos en calcio se encuentran la leche, el yogur, y bebidas con calcio añadido tales como jugo de naranja fortificado y algunas bebidas vegetales. El queso es también una buena fuente de calcio. En aquellos alimentos que tienen etiqueta, el calcio está listado en su valor porcentual diario (%VD). Los alimentos con valor diario de 15% o más, contienen bastante calcio. Para aquellas fuentes alimentarias sin etiqueta, consulte la tabla de fuentes alimentarias de calcio.

### ¿Qué alimentos contienen vitamina D?

Muy pocos alimentos contienen vitamina D. Entre los alimentos con una alta cantidad de vitamina D se encuentran el pescado, el hígado y la yema de huevo.

Fuentes excelentes de vitamina D son aquellos alimentos y bebidas con vitamina D añadida. La leche de vaca siempre tiene vitamina D añadida. Otras opciones con vitamina D añadida son el jugo de naranja fortificado, la margarina y diversas bebidas vegetales. Para encontrar otros alimentos, busque en la etiqueta las palabras “fortificada con vitamina D” o “enriquecida con vitamina D”. A los alimentos fortificados y enriquecidos les han añadido nutrientes específicos.

### ¿Debo tomar un suplemento de vitamina D?

Consulte la tabla de fuentes alimentarias de vitamina D para saber cuánta vitamina D necesita consumir. Puede que tenga dificultad para obtener suficiente vitamina D sólo de los alimentos. Puede tomar un suplemento de vitamina D o un multivitamínico con vitamina D.

Los siguientes dos grupos deben tomar un suplemento de 400 UI de vitamina D diariamente:

- bebés y niños pequeños que están amamantando o que son amamantados y también toman fórmula infantil.
- adultos mayores de 50 años.

### ¿Debo tomar un suplemento de calcio?

Use la lista de alimentos de la tabla de fuentes alimentarias para que le ayude a seleccionar alimentos variados que alcancen sus requerimientos de calcio. Si le resulta difícil obtener suficiente calcio de los alimentos, consulte con su proveedor de asistencia sanitaria sobre el tipo y cantidad correcta de suplemento para usted.

### Fuentes alimentarias de vitamina D

Alimento	Porción	Contenido vitamina D
Leche	250 ml	103 UI
Bebida de arroz o soya fortificada	250 ml	87 UI
Jugo de naranja fortificado	125 ml	100 UI
Margarina fortificada	10 ml	60 UI
Yema de huevo	1 huevo	32 UI
Arenque, cocido	75 g	161 UI
Trucha, cocida	75 g	148 UI
Caballa, cocida	75 g	81 UI
Salmón, Atlántico, cocido	75 g	245 UI
Salmón, chum, enlatado	75 g	202 UI
Salmón, rosa, enlatado	75 g	435 IU
Salmón, rojo, enlatado	75 g	557 IU
Sardinias, Atlántico, enlatadas	75 g	70 IU
Atún, enlatado, ligero	75 g	36 IU
Atún, aleta amarilla (albacora, ahi), cocido	75 g	106 IU
Atún, aleta azul, cocido	75 g	219 IU

## Fuentes alimenticias de calcio

Alimento	Porción	Contenido de calcio
Leche, entera, 2%, 1%, descremada	250 ml (1 t)	291 to 316 mg
Leche, evaporada	125 ml (1/2 t)	367 mg
Suero de leche	250 ml (1 t)	300 mg
Kéfir	250 ml (1 t)	267 mg
Queso, duro	50 g	370 mg*
Queso fundido para untar	60 ml (4 cda)	263 mg
Queso fundido, rebanadas	50 g	287 mg
Requesón, 1 o 2%	250 ml (1 t)	146 mg
Budín o natillas hechos con leche	125 ml (1/2 t)	142 mg
Yogur, natural	175 g (3/4 t)	272 mg*
Yogur, con fruta en la base	175 g (3/4 t)	206 mg*
Yogur helado, cremoso	125 ml (1/2 t)	92 mg
Helado	125 ml (1/2 t)	76 mg
Tofu, elaborado con sulfato de calcio	150 g	525 mg
Frijoles blancos, cocidos	175 ml (3/4 t)	119 mg
Frijoles chícharos blancos (Navy), cocidos	175 ml (3/4 t)	93 mg
Frijoles negros, cocidos	175 ml (3/4 t)	34 mg
Frijoles pintos, cocidos	175 ml (3/4 t)	58 mg
Garbanzos, cocidos	175 ml (3/4 t)	59 mg
Tahini (mantequilla de sésamo)	30 ml (2 cda)	130 mg
Almendras, secas tostadas	60 ml (1/4 t)	94 mg
Mantequilla de almendras	30 ml (2 cda)	113 mg
Semillas de sésamo (ajonjolí), secas	60 ml (1/4 t)	23 mg
Sardinas, Atlántico enlatadas con espinas	75 g	286 mg
Salmón enlatado con espinas	75 g	212 mg
Bebida de arroz o soya fortificadas	250 ml (1 t)	318 mg
Jugo de naranja fortificado	250 ml (1 t)	310 mg
Bebida de soya regular	250 ml (1 t)	65 mg
Hojas de nabo, hervidas, escurridas	125 ml (1/2 t)	104 mg
Col china/bok choy, hervida, escurrida	125 ml (1/2 t)	84 mg
Quingombó/okra, hervida, escurrida	125 ml (1/2 t)	65 mg
Hojas de mostaza, hervidas, escurridas	125 ml (1/2 t)	87 mg
Col rizada, hervida, escurrida	125 ml (1/2 t)	49 mg
Brócoli chino /gai lan, cocido	125 ml (1/2 t)	46 mg
Brócoli, hervido, escurrido	125 ml (1/2 t)	33 mg
Naranja	1 med	52 mg
Melaza residual	15 ml (1 cda)	179 mg
Pescado seco, eperlano	35 g	560 mg
Tempeh, cocido	150 g	144 mg
Cuajada de soya (tofu)	150 g	282 mg
Alga marina, Wakame, cruda	125 ml (1/2 t)	63 mg
Alga marina, seca (agar)	125 ml (1/2 t)	50 mg

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

\*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 una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia 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.