



El calcio y su salud Calcium and Your Health

¿Por qué necesito el calcio?

El calcio es uno de los componentes fundamentales en la formación de huesos y dientes fuertes. Obtener suficiente calcio a temprana edad ayuda a formar huesos fuertes. Obtener suficiente calcio más adelante en la vida ayuda a mantener los huesos fuertes y retrasar la pérdida de la masa ósea. También ayuda al funcionamiento adecuado de los músculos, los nervios y las hormonas.

¿Cuánto calcio necesito al día?

Las cantidades de calcio recomendadas incluyen la ingesta total proveniente de alimentos y de cualquier suplemento.

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

mg = miligramos

*Incluyendo a las personas embarazadas y en periodo de lactancia

¿Qué alimentos contienen calcio?

Entre los alimentos ricos en calcio se incluyen:

- Leche y productos lácteos como yogur y queso
- Bebidas vegetales fortificadas como las bebidas fortificadas de soya
- Tofu elaborado con sulfato de calcio
- Pescado enlatado con espinas como salmón y sardinas

Otras fuentes de calcio incluyen:

- Nueces y semillas como almendras y semillas de ajonjolí/sésamo
- Frijoles como frijoles o porotos blancos
- Verduras de hoja verde oscura como col rizada y repollo chino

Trate de incluir varios de estos alimentos cada día para cubrir sus necesidades de calcio. Si no consume alimentos ricos en calcio diariamente, puede resultarle difícil cubrir sus necesidades.

¿Qué afecta la cantidad de calcio absorbido?

Muchos factores afectan la cantidad de calcio que se absorbe de los alimentos que usted consume. Su cuerpo naturalmente absorbe más calcio durante periodos de crecimiento óseo como durante la infancia y el embarazo. Tener suficiente vitamina D ayuda a que el cuerpo absorba mejor el calcio de los alimentos.

¿Debo tomar un suplemento?

Consulte las siguientes tablas de fuentes alimentarias para determinar cuánto calcio obtiene de los alimentos. Para los alimentos que tengan una etiqueta, revise la tabla de valores nutricionales para ver cuánto calcio contiene el alimento. También puede usar la calculadora de calcio de la página web de Osteoporosis Canada (vea Para más información). Si no obtiene suficiente calcio, intente consumir más alimentos que lo contengan. Si tiene dificultades para obtener el suficiente calcio de los alimentos, puede tomar un suplemento para que le ayude a satisfacer sus necesidades.

La mayoría de los multivitamínicos contienen tanto calcio como vitamina D. Si toma un multivitamínico, revise la etiqueta para ver si contiene calcio. No consuma más de la cantidad recomendada de calcio proveniente de los alimentos y suplementos.

Hable con un nutricionista, farmacéutico o su profesional de salud si tiene dudas acerca de la cantidad o el tipo de suplemento que sea el más indicado para usted.

Para más información

- [HealthLinkBC File #68n La vitamina D y su salud](#)
- [Calculadora de calcio de Osteoporosis Canada](#)
- Contenido de calcio de algunos alimentos específicos: [Archivo Nutricional Canadiense](#)
- Pautas de alimentación para bebés y niños pequeños:
 - [La mejor oportunidad para su bebé](#)
 - [Los primeros pasos del niño pequeño](#)

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Fuentes alimentarias de calcio

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (mg)
Excelente fuente de calcio (250 mg o más)*		
Pescado seco, eperlano	35 g (1 oz)	560
Queso, semiduro como cheddar y mozzarella	50 g (1 ½ oz)	365
Leche	250 ml (1 taza)	310
Bebidas vegetales fortificadas como las de soya, almendra o avena**	250 ml (1 taza)	310
Jugo de naranja fortificado	250 ml (1 taza)	310
Suero de leche (buttermilk)	250 ml (1 taza)	300
Sardinias, del Atlántico, enlatadas con espinas	75 g (2 ½ oz)	286
Yogur	175 g (¾ taza)	272
Kéfir	250 ml (1 taza)	267
Tofu, elaborado con sulfato de calcio	150 g (5 oz)	256
Buena fuente de calcio (150 a 249 mg)*		
Salmón, rosado, enlatado con espinas	75 g (2 ½ oz)	212
Edamame, cocido	175 ml (¾ taza)	207
Caballa, enlatada	75 g (2 ½ oz)	181
Melaza residual	15 ml (1 cda)	179
Fuente de calcio (50 a 149 mg)*		
Tempeh, cocido	150 g (5 oz)	144
Semillas de chía	30 ml (2 cdas)	136
Tahini (mantequilla de ajonjolí/sésamo)	30 ml (2 cdas)	130
Frijoles blancos, cocidos	175 ml (¾ taza)	119
Mantequilla de almendra	30 ml (2 cdas)	113
Hojas de nabo, cocidas	125 ml (½ taza)	104
Almendras, secas, tostadas	60 ml (¼ taza)	94
Frijoles blancos (Navy), cocidos	175 ml (¾ taza)	93
Hojas de mostaza, cocidas	125 ml (½ taza)	87
Repollo chino/bok choy, cocido	125 ml (½ taza)	84
Pulpo	75 g (2 ½ oz)	80
Queso cottage, 1 %	125 ml (½ taza)	73
Moluscos, almeja	75 g (2 ½ oz)	69
Naan	una porción pequeña (100 g)	69
Ocra/okra, cocida	125 ml (½ taza)	65
Algas marinas, wakame, crudas	125 ml (½ taza)	63
Pan	2 rebanadas (70 g)	60
Garbanzos, cocidos o enlatados	175 ml (¾ taza)	59
Naranja	1 mediana	52
Col rizada, cruda	125 ml (½ taza)	53
Algas marinas, agar, secas	125 ml (½ taza)	50

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

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense, 2015

*Las categorías están basadas en las normativas canadienses de etiquetado de alimentos para la información nutricional

**No se recomiendan las bebidas vegetales fortificadas para niños menores de 2 años de edad

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea 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 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.