

## ¿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.
- 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.
- 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 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. \*No todas las marcas están fortificadas con vitamina D o calcio. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos para escoger las marcas que tengan vitamina D añadida.

## Fuentes alimenticias de calcio

Producto	Cantidad	Calcio (mg)
<b>Productos lácteos:</b>		
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
<b>Frutas y verduras</b>		
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, colorados, rojos) cocidos	½ taza	80 mg
Naranja de tamaño mediano	1	60 mg
Chícharos (guisantes) cocidos	½ taza	45 mg
<b>Proteína</b>		
Almendras	¼ de taza	100 mg
<b>Alimentos fortificados con calcio</b>		
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
<b>Otros alimentos</b>		
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

### 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 etiqueta de información nutricional como porcentaje de valor diario por porción. Use las reglas a continuación para encontrar la cantidad de calcio o vitamina D en su alimento. Asegúrese de revisar la cantidad de alimento que está comiendo de acuerdo al tamaño de la porción mencionado.

**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 trans 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, dietista o farmacéutico.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud 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 o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**