

# Calcio y Vitamina D

**El Calcio y la Vitamina D funcionan juntos para mantenernos saludables.**

**Nuestros cuerpos necesitan calcio para...**

- Tener huesos y dientes fuertes
- La contracción de los músculos
- Que el corazón palpite
- Que la sangre coagule
- Que los nervios transmitan impulsos
- El control de la presión arterial

**Nuestros cuerpos necesitan Vitamina D para...**

- Absorber adecuadamente el calcio
- Ayudar al calcio a formar huesos y dientes fuertes
- Ayudar a regular nuestro sistema inmune

En conjunto, la Vitamina D y el Calcio ofrecen protección en contra de la osteoporosis, ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer, y pueden ayudar en el manejo del peso.

**¿Cuánto Calcio y Vitamina D necesitamos?**

**Calcio:**

- La mayoría de adultos, incluyendo hombres mayores de 50 años, requieren 1,000 miligramos (mg) de calcio cada día.



- Para mujeres mayores de 50 años, la meta es 1,200 mg de calcio por día.
- Lea la Etiqueta de Información Nutricional en los productos para el calcio. Busque el Porcentaje de Valor Diario (VD). Añada un cero al porcentaje dado. Ejemplo: 30% VD= 300 mg de calcio.



### Vitamina D:

- La mayoría de adultos, hasta los 70 años, requieren 600 unidades internacionales (UI) de Vitamina D cada día.
- Los hombres y mujeres mayores de 70 años deben aumentar a 800 UI diarias.

### Excelentes fuentes de calcio y Vitamina D:

#### Calcio:

- Los vegetales verde oscuro (brócoli, col, col rizada, etc.) proporcionan las fuentes de calcio más altas por la menor cantidad de calorías
- Productos lácteos bajos en grasa (Si es intolerante a la lactosa, haga el intento con leche deslactosada, beba cantidades más pequeñas de leche en cada ocasión, o pruebe con leche de soya/ bebidas de soya)
- Los alimentos y las bebidas fortificados con calcio (panes, cereales, y jugo de fruta)
- 1,200 mg corresponden a aproximadamente 2 tazas de leche sin grasa o baja en grasa, 1 taza de yogur bajo en grasa, y 1 ½ onzas de queso bajo en grasa.



## Vitamina D:

Usted obtiene Vitamina D de tres formas: a través de la piel, a partir de la dieta, y a partir de suplementos o alimentos fortificados. Si usted es mayor de 50 años, si tiene piel oscura, o si no se expone a la luz solar lo suficiente (15 minutos por día), obtenga Vitamina D extra a partir de:

- Pescado graso (salmón, caballa, sardinas, atún, anguila)
- Aceites de hígado de pescado (aceite de hígado de bacalao)
- Champiñones Shitake
- Huevos
- Alimentos fortificados en Vitamina D (cereales, panes, margarina, leche, y/o suplementos)

### ¿Qué acerca de los suplementos?

Para la mayoría de personas, los suplementos y los alimentos fortificados con Calcio o Vitamina D deben ser añadidos a, más no reemplazar, los alimentos que naturalmente poseen calcio/Vitamina D. Debe consultar con su equipo proveedor de salud acerca de cualquier suplemento dietario que usted esté tomando.

