El calcio

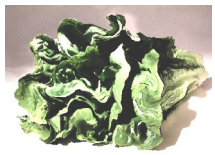
El cuerpo necesita calcio para...

- fortalecer los huesos y los dientes
- contraer los músculos
- hacer latir el corazón
- coagular la sangre
- que los nervios envíen mensajes
- mantener controlada la presión arterial

El calcio protege contra la osteoporosis y también puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer. Algunos estudios de investigación revelan que el calcio puede contribuir a la pérdida de peso.

¿Cuánto calcio necesitamos?

- Gran parte de los adultos necesita 1000 miligramos (mg) de calcio por día.
- Para los mayores de 50 años de edad, la meta es 1200 mg de calcio por día (casi 2 tazas de leche descremada, 1 taza de yogur, y 1 ½ onzas de queso).



Fuentes buenas de calcio:

- Productos lácteos descremados
- Verduras verdes (brócoli, col rizada, acelga, etc.)
- Alimentos fortificados con calcio como pan, cereal, y jugo de frutas 100% natural

Lea los datos sobre el calcio en la etiqueta con información sobre nutrición. Fíjese en el % para el valor diario. Agregue un cero al porcentaje dado. Ejemplo: 30% VD = 300 mg calcio

¿Qué pasa con los suplementos?

Para la mayoría de la gente, los suplementos, y los alimentos fortificados con calcio tienen como objetivo complementar, no reemplazar, a los alimentos que naturalmente tienen calcio. Una cantidad excesiva de calcio puede afectar la capacidad del cuerpo de absorber otros nutrientes importantes (hierro, zinc). Debe consultar a su médico sobre cualquier suplemento.