

## Calcio y vitamina D en su dieta

### ¿Por qué son necesarios el calcio y la vitamina D?

- El calcio ayuda a formar dientes y huesos y a mantenerlos fuertes.
- La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. La luz solar ayuda al cuerpo a producir vitamina D. Durante el invierno, puede ser difícil recibir suficiente luz solar diaria.
- Algunos medicamentos como los esteroides orales aumentan el riesgo de pérdida de hueso. Para proteger los huesos, se necesita una dieta rica en calcio.

### ¿Cuáles son las mejores maneras de obtener calcio y vitamina D?

- Elija 3 a 4 porciones del grupo de leche y productos lácteos todos los días.
- Agregue más leche o queso a la pizza, a las sopas, a los macarrones con queso y a los platillos horneados.
- Evite bebidas carbonatadas o con cafeína como café, té y refrescos. Hacen que al cuerpo se le dificulte usar el calcio.
- Los ejercicios con peso por lo menos tres a cuatro veces a la semana también ayudarán a mantener huesos fuertes. Caminar, trotar, bailar, saltar la cuerda, hacer ejercicios aeróbicos y patinar son todos buenos ejercicios con peso.
- Evite fumar y beber alcohol. Impiden que los huesos absorban el calcio.

### ¿Cuánto calcio o vitamina D se necesita?

Necesidades diarias de calcio por edad

Edad	Calcio necesario al día*	Vitamina D necesaria al día*
0–6 meses	200 mg	400 IU
6 meses – 1 año	260 mg	400 IU
1 – 3 años	700 mg	600 IU
4 – 8 años	1 000 mg	600 IU
9 – 18 años	1 300 mg	600 IU
19 – 30 años	1 000 mg	600 IU

\*Basado en la revisión de 2010 de los consumos dietéticos de referencia (DRI, por sus siglas en inglés)

### ¿Cuánto calcio y vitamina D hay en los alimentos?

Utilice la tabla en la siguiente página para saber las cantidades de calcio y de vitamina D en varios alimentos. Ponga atención al tamaño de las porciones. En general, los productos lácteos tienen calcio más natural y generalmente están fortificados con vitamina D.

**Fuentes alimentarias de calcio**

Producto	Cantidad	Calcio (mg)
<b>Productos lácteos:</b>		
Leche	8 onzas (1 taza)	300 mg
Queso*	1 onza	215 mg
Leche de soja fortificada, natural y con sabor	8 onzas (1 taza)	300 mg
Yogur*	5.3 onzas (1 taza)	180 mg
Yogur congelado	½ taza	100 mg
Queso Cottage	½ taza	95 mg
Nieve	½ taza	90 mg
Pudín, listo para comer	1 recipiente	50 mg
<b>Frutas y verduras</b>		
Ruibarbo, cocido	½ taza	175 mg
Verduras, cocidas (hojas de col berza, hojas de nabo, espinaca)	½ taza	120 mg
Frijoles enlatados (pintos, negros, rojos, kidney), cocidos	½ taza	80 mg
Naranja, mediana	1	60 mg
Chícharos, cocidos	½ taza	45 mg
<b>Proteína</b>		
Almendras	¼ taza	100 mg
<b>Alimentos fortificados con calcio</b>		
Jugo fortificado con calcio*	8 onzas (1 taza)	300 mg
Cereal fortificado con calcio*	1 taza	110 - 1 000 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	1 cucharada	170 mg
Tortillas de maíz (6 pulgadas)	1 tortilla	45 mg

**Fuentes alimenticias con vitamina D**

Producto	Cantidad	Vitamina D (IU)
Aceite de hígado de bacalao	1 cucharada	1360 IU
Salmón	3 oz	425 IU
Atún (enlatado en agua)	3 oz	155 IU
Jugo fortificado con calcio y vitamina D*	8 onzas (1 taza)	140 IU
Pudín	1 taza	100 IU
Leche de soja fortificada, natural y con sabor	8 onzas (1 taza)	100 IU
Leche	8 onzas (1 taza)	100 IU
Yogur*	5.3 onzas (1 taza)	55 IU
Huevos (yema)	1 huevo	40 IU
Cereal fortificado con calcio y vitamina D*	1 taza	40 IU

\*No todas las marcas están fortificadas con vitamina D o con calcio. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos para seleccionar las marcas con vitamina D agregada.

## Utilizar las etiquetas de los alimentos para determinar cuánto calcio y vitamina D hay en una porción de un alimento

El calcio y la vitamina D aparecen en la parte inferior de la etiqueta de la información nutricional como valor diario porcentual. Utilice las reglas que aparecen a continuación para averiguar la cantidad de calcio o de vitamina D en los alimentos.

### Regla general para el valor diario porcentual:

- D 5 % o menos significa que los alimentos son una mala fuente de calcio o vitamina D
- D 20 % o más significa que los alimentos son una buena fuente de calcio o vitamina D

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> Less than 5mg	0%
<b>Sodium</b> 120mg	5%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 9g	17%
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0%
	Vitamin D 25%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### Calcio

- Agregue un cero al valor diario porcentual para saber la cantidad de calcio por porción de los alimentos.
- En la etiqueta a la izquierda, 30 % significa que hay 300 mg de calcio en este alimento

*Nota: Esta regla no se aplica a todos los nutrientes en la etiqueta de un*

### Vitamina D

- Multiplique el valor diario porcentual por 4 para saber la cantidad de vitamina D por porción de los alimentos.
- En la etiqueta a la izquierda, 25 % x 4 = 100 IU de vitamina D en este alimento

*Nota: Esta regla no se aplica a todos los nutrientes en la etiqueta de un*

## Suplementos

Si su hijo no obtiene suficiente calcio y vitamina D de manera regular, puede necesitar de un suplemento. Pídale a su médico o farmacéutico que le recomiende uno.

**ALERTA:** Llame al médico, enfermero o nutricionista de su hijo si usted tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no fueron cubiertas por esta información.

**Esta hoja informativa está destinada a ayudarle a cuidar de su hijo. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**