

Osteoporosis y calcio

- El **calcio** es importante para prevenir la **osteoporosis y las enfermedades óseas**, ya que es un importante elemento constitutivo de nuestro tejido óseo: nuestro **esqueleto alberga el 99% de las reservas de calcio de nuestro cuerpo**¹
- Una **dieta rica en calcio** es especialmente importante para la **formación de los huesos** durante el pico de crecimiento óseo, que ocurre en la niñez y la adolescencia²
- En la etapa adulta, cuando la densidad ósea disminuye, una dieta rica en calcio nos permite **conservar la densidad mineral ósea**²
- Se recomienda **evitar ciertos alimentos como la cafeína y la sal**, ya que pueden aumentar la pérdida de calcio. El **alcohol** también debe tomarse con moderación porque perjudica la salud de los huesos y se asocia con caídas y fracturas¹

FUENTES DE CALCIO



Todos los productos lácteos (leche, yogur, queso...)²



Verduras verdes como el brócoli¹



Frutas como la naranja, los albaricoques y los higos¹



Pescados en conserva con espinas blandas y comestibles como las sardinas y el salmón¹



Frutos secos como nueces y almendras¹

VALORES DE REFERENCIA PARA LA INGESTA DE CALCIO (IOM*)

Grupo etario	Calcio	
	Requerimiento promedio estimado (mg/día)	Complemento dietario recomendado (mg/día)
Lactantes** de 0 a 12 meses	-	-
1 a 3 años	500	700
4 a 8 años	800	1.000
9 a 18 años	1.100	1.300
19 a 50 años	800	1.000
51 a 70 años, hombres	800	1.000
51 a 70 años, mujeres	1.000	1.200
>70 años	1.000	1.200
14 a 18 años, mujeres embarazadas periodo lactancia	1.000	1.300
19 a 50 años, mujeres embarazadas periodo lactancia	800	1.000

* Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de los Estados Unidos

** En el caso de lactantes, la ingesta adecuada es de 200 mg/día entre 0 a 6 meses, y de 260 mg/día entre 6 y 12 meses de edad

Bibliografía: 1. Calcium [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 4 Sept 2020]. Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/osteoporosis-musculoskeletaldisorders/osteoporosis/prevention/calcium>. 2. Calcium and proteins fact sheet [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 4 Sept 2020]. Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/data-publications/factsheets/calcium-protein>