

## ¿Qué consecuencias produce una ingesta baja de calcio?

El bajo consumo de calcio, mantenido durante un período prolongado, es perjudicial para la salud de huesos y dientes. Los hace más frágiles y susceptibles de fracturarse. Una peligrosa consecuencia para la salud es la aparición de una enfermedad llamada "osteoporosis", especialmente peligrosa en los adultos mayores. En esta enfermedad, los huesos se ponen muy frágiles, la persona se fractura con facilidad, lo que en algunos casos puede llegar a comprometer su vida.

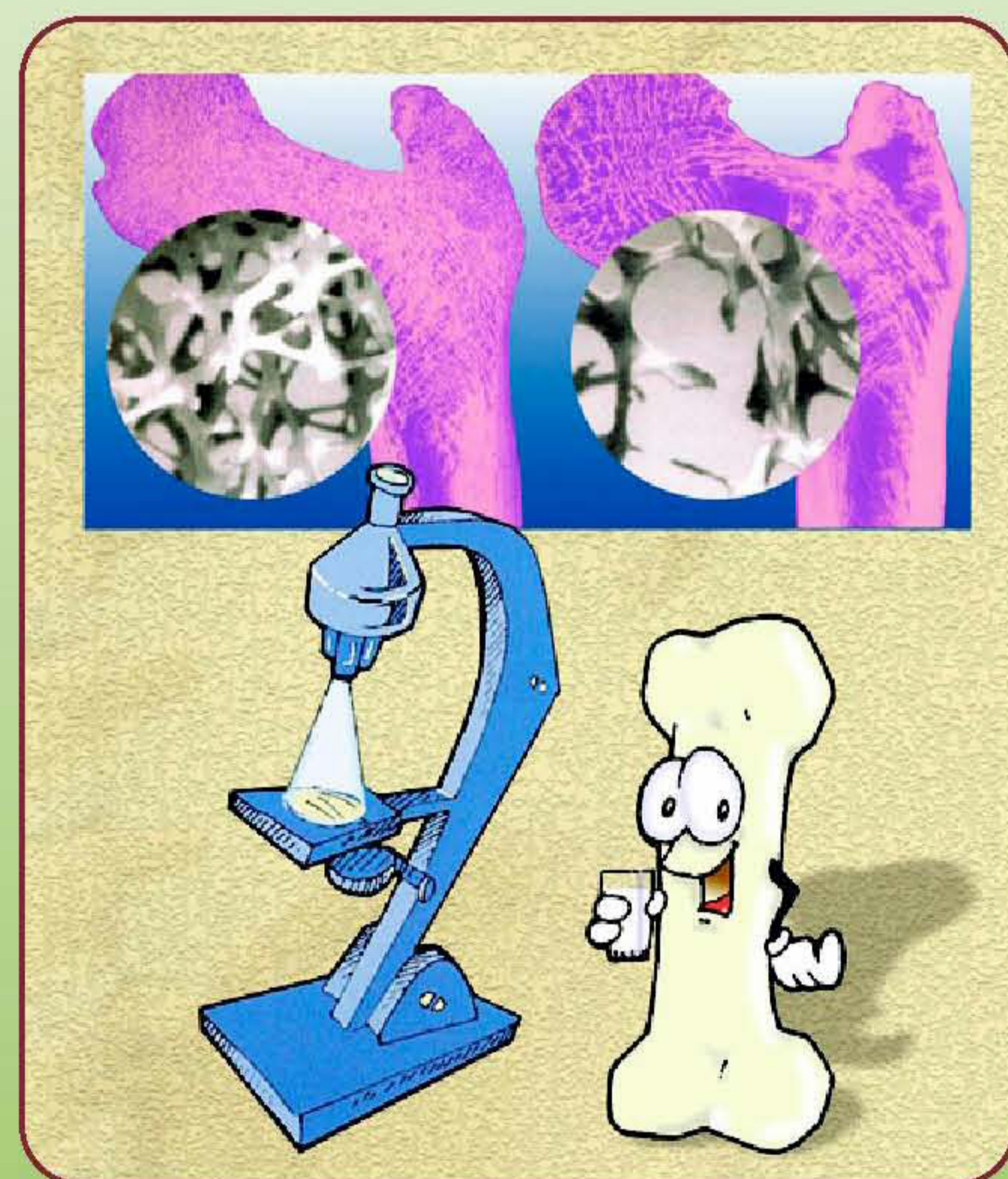


**“Aumente el consumo de leche de preferencia de bajo contenido graso”**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA; quien es responsable de su contenido y ha sido auspiciado por:

## ¿Cómo prevenir la osteoporosis?

Una dieta equilibrada, un adecuado consumo de calcio, la actividad física al aire libre y una adecuada exposición a la luz durante la vida, son importantes para prevenir esta severa enfermedad.



# Calcio y Salud



## ¿Qué es el Calcio?

El calcio es un mineral esencial para el organismo, lo que significa que debemos consumirlo a través de los alimentos.

## ¿Para qué sirve el calcio?

El calcio es importante para la formación y mantención de huesos y dientes sanos y firmes.

## ¿Qué alimentos tienen alto contenido de calcio?

La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio. Algunas frutas, legumbres y pescados, también lo contienen.

En la siguiente tabla encontrarás el contenido de calcio por porción de los alimentos que aportan más calcio:

ALIMENTO	PORCIÓN	CONTENIDO CALCIO (mg)
Leche	una taza (200 cc)	236
Yogur batido natural	una unidad (175 g)	268
Queso mantecoso	una rebanada (30 g)	223
Quesillo	un trozo (50 g)	243
Sardina en aceite	1/2 tarro chico (62,5 g)	234
Poroto cocido	una porción (80 g)	208
Kiwi	una unidad chica (80 g)	98
Almendras	una porción (50 g)	147
Pan centeno natural	una porción (80 g)	98
Flan de vainilla	una unidad (130 g)	153



## ¿Cuánto calcio debemos consumir?

Varía con la edad y condición (embarazo y menopausia). La siguiente tabla incluye la ingesta óptima de calcio por edad.

GRUPO ETARIO	INGESTA DIARIA IDEAL DE CALCIO
<b>Lactantes</b>	
Desde el nacimiento a los 6 meses	400 mg
Seis meses a un año	600 mg
<b>Niños</b>	
Uno a cinco años	800 mg
Seis a diez años	800-1200 mg
<b>Adolescentes Adultos Jóvenes</b>	
11 a 24 años	1200-1500 mg
<b>Hombres</b>	
25 a 65 años	1000 mg
Sobre 65 años	1500 mg
<b>Mujeres</b>	
25 a 50 años	1000 mg
> de 50 años	1500 mg
Tomando estrógenos	1000 mg
Sin tomar estrógenos	1500 mg
Sobre 65 años, embarazadas y en período de lactancia	1200-1500 mg

