

Calcio

(Calcium)

¿Por qué se necesita calcio?

El calcio es un mineral que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. Cuando no hay suficiente calcio, los huesos se pueden debilitar y quebrarse fácilmente. El calcio es necesario durante toda la vida para prevenir una enfermedad ósea llamada osteoporosis.

- Los niños con enfermedades crónicas como artritis o afección renal pueden perder calcio constantemente, y esto puede conducir a un mayor riesgo de fracturas.
- Algunos niños toman medicamentos como *prednisone*, que también pueden causar pérdida de calcio.
- Es importante que estos niños consuman abundante calcio o suplementos de calcio todos los días.

¿Por qué se necesita vitamina D?

La vitamina D también juega un papel importante en la salud ósea, porque le ayuda al cuerpo a absorber el calcio y desarrollar masa ósea. Si no se reciben cantidades suficientes de vitamina D, la salud ósea puede afectarse.

¿Cuánto calcio necesita mi hijo?

Edad	Miligramos (mg) diarios
Recién nacido - 6 meses de edad	200 mg
7 - 12 meses	260 mg
1 - 3 años	700 mg
4 - 8 años	1,000 mg
9 - 18 años	1,300 mg
19 años en adelante	1,000 mg

¿Cuánta vitamina D necesita mi hijo?

Edad	Unidades internacionales (IU) diarias
Recién nacido - 12 meses	400 IU
1 año en adelante	600 IU

NOTA: Las cantidades mencionadas de calcio y vitamina D se basan en las Referencias de Consumo Dietético del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*USDA Dietary Reference Intakes*).

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

¿Cómo puedo mejorar la salud de los huesos de mi hijo?

Para ayudar a mejorar la salud ósea de su hijo:

- Incluya calcio en su dieta. Ofrézcale una mezcla de alimentos con calcio (enumerados en las páginas 2 a 5) para cumplir con los requerimientos diarios.
- Incluya vitamina D en su dieta. Para ello, dele distintas leches fortificadas con vitamina D o sustitutos de la leche, cereales para el desayuno y barras para merendar.
- Permita que su hijo juegue al aire libre en los días soleados. Los rayos del sol también proporcionan vitamina D.
- Asegúrese de que su hijo se mantenga activo, por ejemplo, que camine, corra o baile. Esto también ayuda a fortalecer los huesos.

¿Qué alimentos le debo dar a mi hijo?

Puede darle a su hijo los alimentos enumerados en las siguientes tablas.

Fuentes excelentes de calcio	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (miligramos)
Cereal fortificado con calcio	½ taza	200 a 670 mg
Barra de cereal fortificado con calcio	1	300 mg
Queso: cheddar, mozzarella, muenster	1 onza (oz)	205 mg
Queso: provolone, Jack, suizo	1 onza (oz)	220 mg
Queso: ricota, semi-descremado	½ taza	335 mg
Leche, descremada (1%)	1 taza	300 mg
Leche semi-descremada (2%)	1 taza	305 mg
Leche entera	1 taza	275 mg
Leche de soya o de arroz fortificada con calcio	1 taza	300 a 370 mg
Tofu fortificado con sulfato de calcio o lactate	¼ taza	215 mg
Yogur de fruta o natural	8 onzas (oz)	275 a 450 mg

Fuentes buenas de calcio	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (miligramos)
Bagel enriquecido	1	80 mg
Frijoles blancos en lata	½ taza	80 mg
Galletas (Biscuit)	1	140 mg

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

Fuentes buenas de calcio (continuación)	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (miligramos)
Queso Americano	1 onza (oz)	160 mg
Queso Azul o Feta	1 onza (oz)	145 mg
Queso Parmesano	2 cucharadas	110 mg
Cangrejo en lata	3 onzas (oz)	80 mg
Crema de trigo, normal	½ taza	80 mg
Frijoles en granos y arvejas	½ taza	50 a 100 mg
Panecillo inglés (<i>muffin</i>)	1	95 mg
Helado de yogur o crema	½ taza	105 mg
Hojas de remolacha	½ taza	80 mg
Hojas de berza o silvestre (<i>collard greens</i>)	½ taza	135 mg
Hojas de mostaza	½ taza	50
Hojas de nabo (<i>turnip greens</i>) o <i>bok choy</i>	½ taza	100 mg
Helado	½ taza	85 a 110 mg
Bebida instantánea de desayuno preparada con agua	1 taza	105 a 250 mg
Col rizada congelada (<i>Kale</i>)	½ taza	90 mg
Col rizada cruda (<i>Kale</i>)	1 taza	90 mg
Avena	½ taza	85 g
Avena: instantánea, enriquecida, preparada con agua	1 sobre	110 mg
Ocra (<i>okra</i>)	½ taza	90 mg
Naranjas	1	50 mg
Jugo de naranja, enriquecido con calcio	½ taza	175 a 200 mg
Pudin de leche	½ taza	155 mg
Granos de soja	½ taza	130 mg
Espinaca	½ taza	135 mg
Batata (boniato) horneado con piel	1 mediano	55 mg
Tortillas de harina, 6 pulgadas	2	80 mg

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

Fuentes buenas de calcio (continuación)	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (miligramos)
Hamburguesitas de vegetales o soja	1	85 mg
<i>Waffles</i> , 4" congelados	1	100 mg
Hojas de nabo (<i>turnip greens</i>) cocidas	½ taza	100 mg
Salmón en lata con huesos comestibles	2 onzas (oz)	120 mg
Pudín*	½ taza	120 a 300 mg
Yogur líquido*	2 a 3 tazas	100 mg
Espagueti o lasaña*	1 taza	125 mg
Pizza de queso*	1 rebanada	100 mg
<i>Waffle</i> enriquecido	2	110 mg
Avena enriquecida	1 paquete	100 mg

Fuentes adecuadas de calcio	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (miligramos)
Pan, de trigo o blando	1 rebanada	20 mg
Brócoli	½ taza	30 mg
Brócoli crudo	½ taza	20 mg
Repollo, chino, crudo	½ taza	35 mg
Queso crema	1 onza (oz)	20 mg
Sustituto de huevo, líquido	¼ de taza	35 mg
Huevo entero	1 grande	25 mg
Judías verdes	½ taza	250mg
Lentejas	½ taza	20 mg
Arvejas, verdes, congeladas	½ taza	20 mg
Camarones	2 onzas (oz)	30 mg
Crema agria	2 cucharadas	30 mg
Espinacas, crudas	1 taza	30 mg
Calabacín	1 taza	50 mg

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

Fuentes adecuadas de calcio (continuación)	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio (miligramos)
Mandarinas	1	30 mg
Tofu, sin fortificar	½ taza	20mg
Ocra (<i>okra</i>)	½ taza	90 mg
Brócoli crudo	½ taza	88 mg
Helado*	½ taza	85 mg
Habas de lima	1 taza	50 mg
Pan	1 rodaja	30 a 75 mg

*Alimentos que podrían ser ricos en fósforos

¿Qué debo hacer si mi hijo no recibe suficiente calcio en su dieta?

Hable con el médico o con el nutricionista de su hijo sobre los suplementos de calcio. Usted se los puede dar todos los días para cubrir sus necesidades de calcio.

Suplementos de calcio	Cantidad de calcio	Cantidad de vitamina D
Tums Regular Strength	500 mg por tableta	Ninguna
Tums Extra y Tums Kids	750 mg por tableta	Ninguna
Tums Ultra	1.000 mg por tableta	Ninguna
Os-Cal Calcium plus D	500 mg por tableta (<i>caplet</i>)	200 UI por tableta (<i>caplet</i>)
Caltrate 600+D	600 mg por tableta	800 UI por tableta
L'il Critters Calcium Gummy Bears	100 mg por osito (<i>bear</i>)	110 UI por osito (<i>bear</i>)
Viactiv Calcium Soft Chews	500 mg por tableta masticable	500 UI por tableta masticable

*Revise las etiquetas de los suplementos para verificar el contenido exacto de calcio

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre el calcio?

Llame al nutricionista o al médico de su hijo si tiene preguntas.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.