



Calcio (Calcium)

Educación para pacientes y familias

¿Por qué se necesita el calcio?

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

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

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que adelgaza, debilita y vuelve frágiles los huesos. Puede producir:

- Fracturas óseas
- Dolor
- Pérdida de la capacidad para moverse con facilidad

¿Cómo prevengo la osteoporosis?

- Incluya el calcio en la dieta de su niño.
 - Los niños de 1 a 10 años de edad deben comer unas 3 porciones al día de la lista de **fuentes excelentes de calcio**.
 - Los niños mayores y los adultos jóvenes entre los 11-24 años de edad deben comer unas 4 porciones al día de esta lista.
 - Su niño también debe consumir con regularidad alimentos de las listas de **fuentes buenas** y **fuentes aceptables de calcio**.
- La vitamina D le ayuda a los huesos a absorber el calcio. Se puede encontrar en la leche fortificada, los cereales y las barras de granola. El cuerpo de su niño también puede producir vitamina D a partir del sol que recibe cuando está al aire libre.
- Asegúrese de que su niño se mantenga activo físicamente, por ejemplo que camine, corra o baile. Esto también ayuda a fortalecer los huesos.

Consumo de calcio recomendado diariamente:

Bebés de 0 a 6 meses	210 mg
Bebés de 7 a 12 meses	270 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	500 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	800 mg
Niños y adolescentes entre 9 y 18 años de edad	1300 mg
Adultos jóvenes entre 19 y 24 años de edad	1000 mg

Consumo de vitamina D recomendado diariamente

Desde el nacimiento hasta los 50 años de edad	200 mg
---	--------

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.

Calcio, continuación

NOTA: Las cantidades mencionadas arriba se basan en el registro *USDA Dietary Reference Intakes*.

¿Qué debo hacer si mi niño no consume suficiente calcio en su dieta?

Hable con el médico o nutricionista de su niño acerca de suplementos de calcio. Usted se los puede dar al niño diariamente para ayudarle a consumir el calcio requerido para él.

<u>Suplementos de calcio</u>	<u>Calcio</u>	<u>Vitamina D</u>
Tabletas Tums® Regular	200 mg por tableta	No
Tums® Ex	300 mg por tableta	No
Tums® Ultra	400 mg por tableta	No
OsCal® 500+D	500 mg cada una	200 IU por tableta
Caltrate® +D	600 mg por tableta	400 IU por tableta
Gomitas de calcio en forma de osito		
L'il Critters®	100 mg por cada uno	100 IU por osito
Tabletas de masticar Viactiv® for teens	500 mg por tableta	200 IU por tableta

Fuentes excelentes de calcio	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio
Leche	1 taza	270 mg
Leche en polvo	¼ taza	300 mg
Yogur	1 taza	300 mg
Queso	1 onza	150 mg
Jugo de naranja fortificado con calcio	1 taza	300 mg
Tofu con sulfato de calcio	½ taza	258 mg
Leche de soya fortificada con calcio	1 taza	200 - 300 mg
Pan fortificado con calcio	1 tajada	130 mg
Cereal fortificado con calcio	1 taza	175 mg
Requesón (<i>cottage cheese</i>) fortificado con calcio	1 taza	400 mg

Fuentes buenas de calcio	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio
Coles (<i>collard green</i>) cocidas	½ taza	120 mg
Hojas de nabo (<i>turnip greens</i>) cocidas	½ taza	125 mg
Espinacas cocidas (<i>Spinach</i>)	½ taza	120 mg
Requesón (<i>cottage cheese</i>)	1 taza	150 mg
Salmón en lata con huesos comibles	2 onzas	135 mg
Pudín	½ taza	120 mg
Yogur bebible	2-3 onzas	100 mg

Fuentes aceptables de calcio	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio
Ocra (<i>okra</i>)	½ taza	90 mg
Brócoli crudo (<i>broccoli</i>)	½ taza	88 mg
Helado	½ taza	85 mg
Habas (<i>lima beans</i>)	1 taza	50 mg
Naranja	1 mediana	50 mg

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

Llame al nutricionista o al médico de su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.