

Suplementos de calcio

El calcio es un mineral que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. La mayor parte del calcio de nuestro cuerpo se encuentra en los huesos. Durante casi la mitad de nuestra vida (30 a 35 años), la masa ósea aumenta hasta alcanzar su nivel máximo. Ingerir suficiente calcio ayuda a las personas jóvenes a formar huesos fuertes. La ingesta de una cantidad suficiente de calcio con la alimentación previene la pérdida de masa ósea en las personas de edad avanzada. El cuerpo no produce calcio, por lo que es necesario obtenerlo de los alimentos o de los suplementos.

¿Por qué conviene tomar un suplemento?

Si le aplica alguna de las siguientes afirmaciones, es posible que necesite tomar suplementos:

- No como productos lácteos ni otros alimentos ricos en calcio, como col rizada, col china o alimentos con calcio añadido 2 a 3 veces al día.
- Soy mujer en edad menopáusica.
- Estoy embarazada o amamantando.
- No hago ejercicios frecuentes con carga de peso, como caminar, correr o levantar pesas.

¿Cuánto calcio necesita?

La cantidad diaria sugerida de calcio depende de muchos factores. Por ejemplo, la edad y el sexo de la persona. Su proveedor de atención médica podrá ayudarlo a determinar la cantidad de calcio adecuada en su caso.

Si está tomando un suplemento de calcio

Siga estos consejos para aprovechar mejor su suplemento de calcio:

- Escoja carbonato de calcio o citrato de calcio. Para absorber el carbonato de calcio, se necesitan ácidos estomacales. Así que se absorbe mejor si lo toma con las comidas. El citrato de calcio se absorbe igual sea que lo tome con o sin comida.
- Revise la etiqueta para ver el contenido de calcio elemental. Necesita entre 1,000 y 1,500 mg por día. Esto debe provenir de la dieta y de los suplementos. Averigüe cuánto calcio consume en su dieta y escoja el suplemento adecuado.
- Si también está tomando un suplemento de hierro, tómelo unas horas antes o después del suplemento de calcio.
- Recuerde que el consumo de calcio interfiere con la absorción de ciertos tipos de medicamentos para combatir bacterias (antibióticos). Hable con el proveedor de atención médica o farmacéutico.
- Siga una dieta bien equilibrada para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita.

Fuentes de calcio

- Leche, yogur y queso
- Ciertas verduras de hoja verde, como la col rizada, la col china y las coles con tallo
- Espinas de pescados, como el salmón, la caballa y las sardinas en conserva
- Tofu hecho con carbonato de calcio (no del tipo llamado nigiri)
- Bebidas que tengan calcio agregado, como algunos tipos de jugo de naranja y bebidas de soya y de arroz