



Mira el video

Consuma suficiente calcio



Descripción general

El calcio es un mineral que se obtiene de los alimentos que usted consume. Le ayuda a desarrollar huesos fuertes cuando usted está creciendo. Le ayuda a mantener los huesos fuertes a medida que envejece. Pero muchos de nosotros no obtenemos suficiente calcio. Esto aumenta el riesgo de osteoporosis, un debilitamiento de los huesos. A continuación le indicamos cómo asegurarse de que esté obteniendo suficiente calcio.

Conozca sus necesidades

Primero, pregúntele a su médico cuánto calcio es adecuado para usted. La cantidad que necesita depende de su sexo, edad y estado de salud. Su médico puede decirle cuánto debe obtener para tener una buena salud.

Obtenga calcio de su dieta

A continuación, elija alimentos y bebidas que sean ricos en calcio. Coma productos lácteos como el queso, el yogur y la crema agria. Coma más pescado, especialmente salmón y sardinas. Elija vegetales como la soja, las berzas, las hojas de nabo y la col rizada. El calcio se encuentra en el pan, en las tortillas y en muchos cereales para el desayuno. La leche es una gran fuente de calcio. Y, el calcio se agrega a menudo a la leche de soja y al jugo de naranja.

Suplementos

Y, por último, si tiene problemas para obtener suficiente calcio en su dieta, su médico puede recomendar un suplemento. Hay muchos para elegir, así que siga los consejos de su médico.

Conclusión

Consuma la cantidad adecuada de calcio todos los días y disfrutará de los beneficios de salud para toda la vida.