

**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.