



Mira el video

## Calcio



### Descripción general

Este es un mineral que nuestro cuerpo necesita en abundancia. Lo necesitamos para tener huesos y dientes fuertes. Nuestro cuerpo también lo necesita para otras funciones. De hecho, en su cuerpo hay más calcio que cualquier otro mineral.

### ¿Cómo se obtiene?

Nuestro cuerpo no puede producir el calcio que necesitamos. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes? Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur son excelentes fuentes. También lo son las verduras de hoja verde, como la col rizada y el repollo. El calcio se obtiene de los frijoles pintos y la soja, y del tofu. Los pescados con espinas blandas que se pueden comer, como el salmón y las sardinas en lata, son buenas fuentes. Y muchos alimentos, como los cereales para desayuno y los jugos, contienen calcio añadido.

### Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? El cuerpo almacena el calcio en los huesos y los dientes. Es lo que los hace duros y fuertes. El calcio también puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades graves.

### Cuando no obtenemos lo suficiente

¿Qué ocurre si no se obtiene suficiente calcio? Bueno, a medida que avanza la edad los huesos pueden debilitarse y volverse frágiles. Esta es una enfermedad llamada "osteoporosis". Afecta a muchas personas mayores, especialmente a las mujeres. La falta de calcio en la dieta de un niño hace que sus huesos se ablanden y se curven. Se trata de una enfermedad llamada "raquitismo". Pero el raquitismo no es común en los países desarrollados.

### Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña el calcio en su salud, hable con su médico.