



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.