Calcio y Vitamina D

El calcio y la vitamina D trabajan juntos para mantener el cuerpo saludable y fortalecer los huesos.

El calcio es un mineral muy importante para fortalecer los huesos y los dientes. También ayuda a que los nervios y los músculos trabajen apropiadamente. La vitamina D es una vitamina que el cuerpo necesita para absorber y hacer uso del calcio. La leche es una de las mejores fuentes de calcio y de la vitamina D, pero también hay otras fuentes.

Requerimientos diarios de calcio	
Niños de 1 a 3 años	500 mg
Niños de 4 a 8 años	800 mg
Adolescentes de 9 a 18 años	1300 mg
Adultos de 19 a 50 años	1000 mg
Adultos de 51 en adelante	1200 mg
Mujeres embarazadas	
de 14 a 18 años	1300 mg
de 19 a 50 años	1000 mg

¿Dónde se concentra el calcio en el cuerpo?
Alrededor del 99% del calcio en el cuerpo se concentra en los huesos y en los dientes y el 1% en la sangre, músculos, nervios y órganos.

La vitamina D…"la vitamina solar"
¿Sabía usted que la vitamina D se forma en su piel a través de la exposición a la luz solar? Por esa razón a veces es llamada la vitamina solar. Alrededor de 15 minutos de luz solar para personas de piel clara y alrededor de 3 horas para personas de piel morena, le proveerá suficiente vitamina D por varios días. La vitamina D también se encuentra en los aceites de pescado, en algunos tipos de pescado (salmón, halibut, arenque, atún, ostiones y camarones), así como en los cereales y la leche fortificados.

Cómo se obtiene el calcio y la vitamina D que usted necesita…

- Coma tres raciones de productos lácteos: leche, queso, y yogurt cada día. Una taza (8 onzas) de leche equivale como a una ración y le provee alrededor de 300 mg de calcio. Otros alimentos elaborados a base de leche como el yogurt bajo en grasas, pudín, el helado, el queso y las sopas cremosas son buenas fuentes de calcio.
- Pescados enlatados, como las sardinas y salmón, proveen calcio si se comen los huesos.
- Vegetales de hojas verdes obscuras, ejotes y brócoli también tienen calcio.

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

¿Cuánto calcio contiene los diferentes alimentos?

Sardinas enlatadas con huesos (3 onzas)	325 mg
Leche descremada (1 taza)	306 mg
Leche de chocolate baja en grasa 2% (1 taza)	288 mg
Leche baja en grasa 2% (1 taza)	285 mg
Leche en polvo sin grasa (1/3 de taza)	283 mg
Leche entera (1 taza)	276 mg
Yogurt (1 taza)	275-450 mg
Col rizada cocida (1 taza)	260-360 mg
Queso suizo (1 onza)	220-225 mg
Nabizas verdes cocidas (1 taza)	197-249 mg
Salmón rosa enlatado con huesos (3 onzas)	181 mg
Queso americano (1 onza)	150-160 mg
Queso cottage (1 taza)	135-155 mg
Tolú (1/4 de trozo)	133-163 mg
Quimbombó cocido (1 taza)	123-177 mg
Filete de percha horneado (3 onzas)	116 mg
Frijoles pinto cocidos (1 taza)	79 mg
Brócoli cocido (1 taza)	62 mg

Rápido Rigatoni

Rinde 6 raciones

2 tazas de salsa de jitomate
1 taza de queso cottage o queso ricota
16 onzas de pasta de rigatoni, cocina y colada
2 ½ tazas de queso mozzarella rallado (dividido)
¼ de taza de queso parmesano rallado
1 ½ cucharadita de sazonador italiano

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Cocine la pasta de acuerdo a las direcciones del paquete.
3. En un recipiente mezcle la salsa de jitomate, el sazonador italiano y el queso ricota.
4. Incorpore la pasta rigatoni, la mezcla de jitomate y 1 ¼ de queso mozzarella.
5. Ponga los ingredientes en una cacerola engrasada.
6. Cubra con el queso mozzarella restante; espolvoree el queso parmesano por encima.
7. Hornee por 15-20 minutos o hasta que esté completamente caliente.

Información nutricional por ración: 460 calorías, 11 g de grasa, 6 g de grasa saturada, 35 mg de colesterol, 930 mg de sodio, 64 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 8 g de azúcar, 29 g de proteína, 10% de vitamina A, 10% de vitamina C, 45% de calcio, 20% de hierro.

Fuente: Virginia Cooperative Extension, "Calcium, Vitamin D and Your Health", Michigan State University Extension "Eating Right is Basic", and USDA National Nutrient Database for Standard References, Release 17.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 6/2007