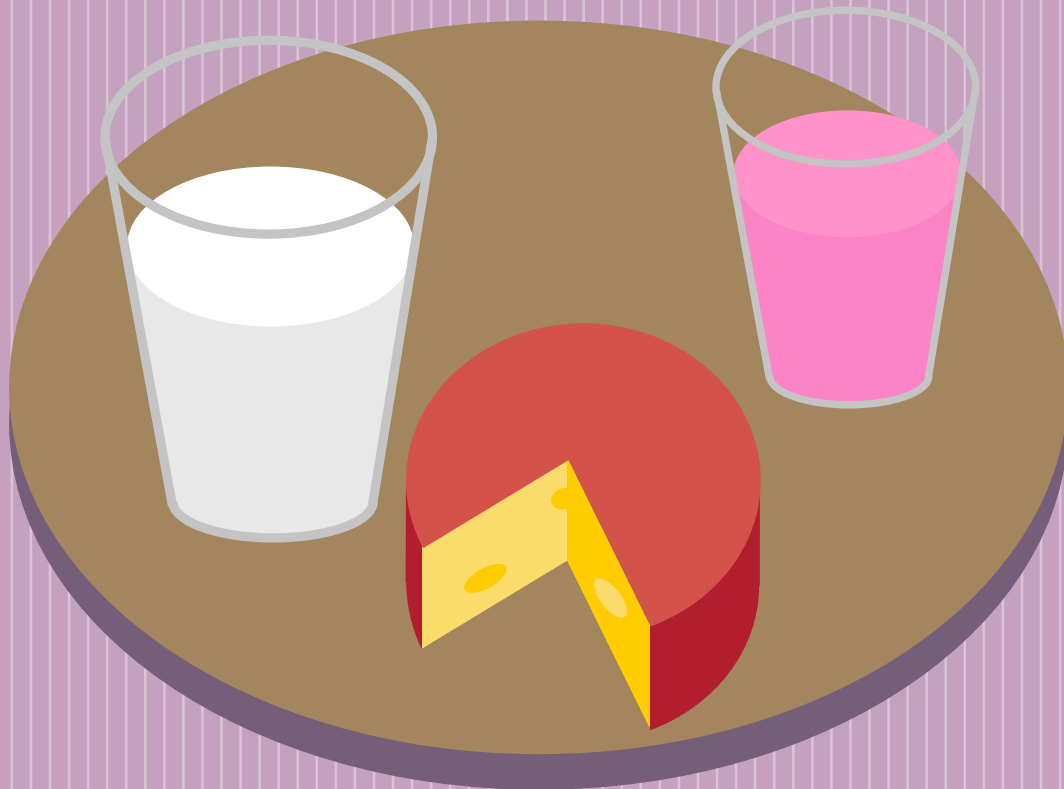


CALCIO

Un mineral fundamental que nos **fortalece**.



El calcio es un componente primordial de los huesos que cumple una función muy importante en el mantenimiento normal de los mismos en todas las etapas de la vida.

A lo largo de la niñez, adolescencia y adultez temprana, así como durante el embarazo y la lactancia, se deben consumir cantidades adecuadas de calcio ya que en estas etapas de la vida se forma la mayor cantidad de hueso que es genéticamente posible.

Debido a la importancia que tiene el calcio para el fortalecimiento de nuestra estructura ósea, en este documento recorreremos cuáles son las ventajas de la adecuada ingesta de calcio diario dentro de una alimentación equilibrada.

¿SABIAS QUE...?

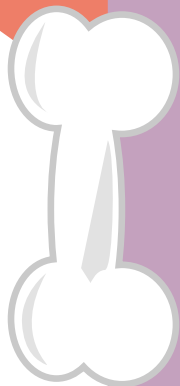
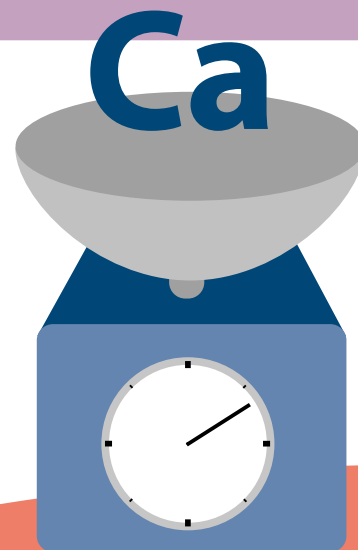
- La mayor parte del calcio absorbido por el organismo se almacena en los huesos, donde se encuentra el 99 % del calcio corporal.
- La relación que existe entre la ingesta de calcio dietario y el mantenimiento de la salud ósea y bucal está reconocida por esta Administración y además respaldada por la comunidad científica.
- El esqueleto, estructura y sostén del cuerpo, constituye la reserva de calcio del organismo y es fuente constante del mineral para el mantenimiento normal de los huesos.
- Un consumo insuficiente de calcio es un factor de riesgo de las enfermedades óseas, como por ejemplo la osteoporosis, que conducen a un deterioro del esqueleto; los huesos se tornan frágiles y tienen una mayor probabilidad de fracturas.

EL CALCIO A LA BALANZA

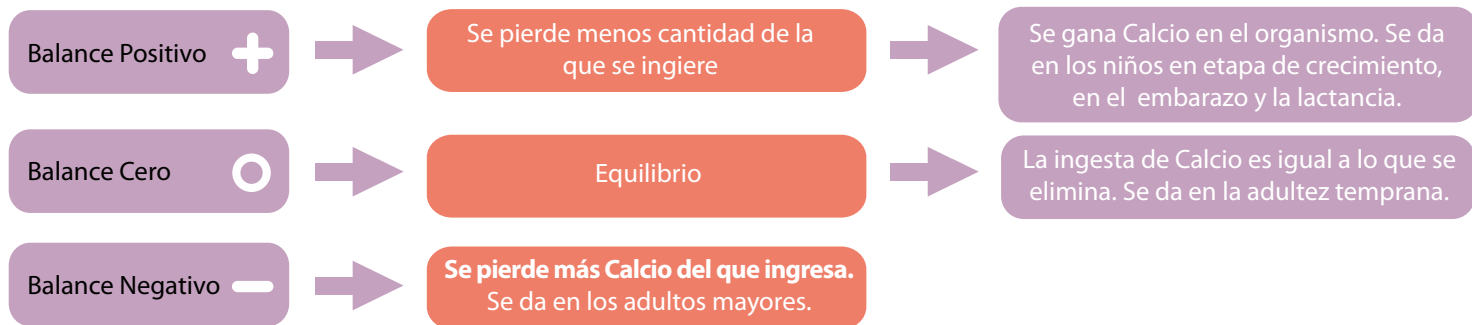
Dentro de una alimentación adecuada, los niños en etapa de crecimiento, las mujeres durante el embarazo y la lactancia pierden menos cantidad de calcio del que ingiere, por lo que poseen una ganancia de este mineral, asegurando un crecimiento adecuado. En esta etapa de crecimiento la ingesta de calcio se torna fundamental.

A medida que se alcanza la adultez temprana, los niveles de calcio que se encuentran en el organismo tienden al equilibrio. Es decir, se pierde una cantidad similar a la que se ingiere.

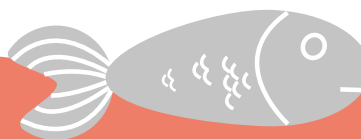
Por su parte, en los adultos mayores se manifiestan pérdidas de calcio óseo y éstas no son reversibles.



Entonces:



Todo lo expuesto hasta aquí indica que **una ingesta apropiada de calcio** durante la niñez, adolescencia y adultez temprana ayuda a construir una mayor reserva de calcio y, como consecuencia, también retrasar la pérdida de calcio en los huesos con el aumento de edad.



COMBINACIONES DE ALIMENTOS

Recomendables:

Existen ciertos componentes de los alimentos que influyen de manera **positiva** en el aprovechamiento del calcio, la vitamina D por ejemplo tiene un rol importante en la absorción de este mineral, como por ejemplo:

PESCADO GRASO (ATÚN O SALMÓN) AL HORNO + QUESO



No Recomendables:

El grado en el que el organismo aprovecha el calcio puede depender de factores presentes en algunos alimentos que combinados con alimentos ricos en calcio ejercen un efecto **negativo** en la absorción del mineral, por ejemplo:

ESPINACAS + QUESO



A
TENER
EN
CUENTA:

- La ingesta diaria recomendada de calcio es de alrededor de 1000 mg/día, cantidad que puede variar según las necesidades específicas de cada individuo.
- La leche y los productos lácteos son la principal fuente de calcio dietario ingerido.
- El consumo habitual de cantidades adecuadas de calcio en el contexto de un estilo de vida saludable es fundamental para el desarrollo y la conservación de huesos normales.

anmat
responde

0800-333-1234



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

www.anmat.gov.ar

