

Calcio

(Calcium)

¿Por qué se necesita calcio?

El calcio es un mineral que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. Cuando no hay suficiente calcio, los huesos se pueden debilitar y quebrarse fácilmente. El calcio es necesario durante toda la vida para prevenir una enfermedad ósea llamada osteoporosis.

- Los niños con enfermedades crónicas como artritis o afección renal pueden perder calcio constantemente, y esto puede conducir a un mayor riesgo de fracturas.
- Algunos niños toman medicamentos como *prednisone*, que también pueden causar pérdida de calcio.
- Es importante que estos niños consuman abundante calcio o suplementos de calcio todos los días.

¿Por qué se necesita vitamina D?

La vitamina D también juega un papel importante en la salud ósea, porque le ayuda al cuerpo a absorber el calcio y desarrollar masa ósea. Si no se reciben cantidades suficientes de vitamina D, la salud ósea puede afectarse.

¿Cuánto calcio necesita mi hijo?

| Edad | Miligramos (mg) diarios |
|---------------------------------|-------------------------|
| Recién nacido - 6 meses de edad | 200 mg |
| 7 - 12 meses | 260 mg |
| 1 - 3 años | 700 mg |
| 4 - 8 años | 1,000 mg |
| 9 - 18 años | 1,300 mg |
| 19 años en adelante | 1,000 mg |

¿Cuánta vitamina D necesita mi hijo?

| Edad | Unidades internacionales (IU) diarias |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Recién nacido - 12 meses | 400 IU |
| 1 año en adelante | 600 IU |

NOTA: Las cantidades mencionadas de calcio y vitamina D se basan en las Referencias de Consumo Dietético del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*USDA Dietary Reference Intakes*).

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

¿Cómo puedo mejorar la salud de los huesos de mi hijo?

Para ayudar a mejorar la salud ósea de su hijo:

- Incluya calcio en su dieta. Ofrézcale una mezcla de alimentos con calcio (enumerados en las páginas 2 a 5) para cumplir con los requerimientos diarios.
- Incluya vitamina D en su dieta. Para ello, dele distintas leches fortificadas con vitamina D o sustitutos de la leche, cereales para el desayuno y barras para merendar.
- Permita que su hijo juegue al aire libre en los días soleados. Los rayos del sol también proporcionan vitamina D.
- Asegúrese de que su hijo se mantenga activo, por ejemplo, que camine, corra o baile. Esto también ayuda a fortalecer los huesos.

¿Qué alimentos le debo dar a mi hijo?

Puede darle a su hijo los alimentos enumerados en las siguientes tablas.

| Fuentes excelentes de calcio | Tamaño de la porción | Cantidad de calcio (miligramos) |
|--|----------------------|---------------------------------|
| Cereal fortificado con calcio | ½ taza | 200 a 670 mg |
| Barra de cereal fortificado con calcio | 1 | 300 mg |
| Queso: cheddar, mozzarella, muenster | 1 onza (oz) | 205 mg |
| Queso: provolone, Jack, suizo | 1 onza (oz) | 220 mg |
| Queso: ricota, semi-descremado | ½ taza | 335 mg |
| Leche, descremada (1%) | 1 taza | 300 mg |
| Leche semi-descremada (2%) | 1 taza | 305 mg |
| Leche entera | 1 taza | 275 mg |
| Leche de soya o de arroz fortificada con calcio | 1 taza | 300 a 370 mg |
| Tofu fortificado con sulfato de calcio o lactate | ¼ taza | 215 mg |
| Yogur de fruta o natural | 8 onzas (oz) | 275 a 450 mg |

| Fuentes buenas de calcio | Tamaño de la porción | Cantidad de calcio (miligramos) |
|--------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Bagel enriquecido | 1 | 80 mg |
| Frijoles blancos en lata | ½ taza | 80 mg |
| Galletas (Biscuit) | 1 | 140 mg |

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

| Fuentes buenas de calcio (continuación) | Tamaño de la porción | Cantidad de calcio (miligramos) |
|--|----------------------|---------------------------------|
| Queso Americano | 1 onza (oz) | 160 mg |
| Queso Azul o Feta | 1 onza (oz) | 145 mg |
| Queso Parmesano | 2 cucharadas | 110 mg |
| Cangrejo en lata | 3 onzas (oz) | 80 mg |
| Crema de trigo, normal | ½ taza | 80 mg |
| Frijoles en granos y arvejas | ½ taza | 50 a 100 mg |
| Panecillo inglés (<i>muffin</i>) | 1 | 95 mg |
| Helado de yogur o crema | ½ taza | 105 mg |
| Hojas de remolacha | ½ taza | 80 mg |
| Hojas de berza o silvestre (<i>collard greens</i>) | ½ taza | 135 mg |
| Hojas de mostaza | ½ taza | 50 |
| Hojas de nabo (<i>turnip greens</i>) o <i>bok choy</i> | ½ taza | 100 mg |
| Helado | ½ taza | 85 a 110 mg |
| Bebida instantánea de desayuno preparada con agua | 1 taza | 105 a 250 mg |
| Col rizada congelada (<i>Kale</i>) | ½ taza | 90 mg |
| Col rizada cruda (<i>Kale</i>) | 1 taza | 90 mg |
| Avena | ½ taza | 85 g |
| Avena: instantánea, enriquecida, preparada con agua | 1 sobre | 110 mg |
| Ocra (<i>okra</i>) | ½ taza | 90 mg |
| Naranjas | 1 | 50 mg |
| Jugo de naranja, enriquecido con calcio | ½ taza | 175 a 200 mg |
| Pudin de leche | ½ taza | 155 mg |
| Granos de soja | ½ taza | 130 mg |
| Espinaca | ½ taza | 135 mg |
| Batata (boniato) horneado con piel | 1 mediano | 55 mg |
| Tortillas de harina, 6 pulgadas | 2 | 80 mg |

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

| Fuentes buenas de calcio (continuación) | Tamaño de la porción | Cantidad de calcio (miligramos) |
|--|----------------------|---------------------------------|
| Hamburguesitas de vegetales o soja | 1 | 85 mg |
| <i>Waffles</i> , 4" congelados | 1 | 100 mg |
| Hojas de nabo (<i>turnip greens</i>) cocidas | ½ taza | 100 mg |
| Salmón en lata con huesos comestibles | 2 onzas (oz) | 120 mg |
| Pudín* | ½ taza | 120 a 300 mg |
| Yogur líquido* | 2 a 3 tazas | 100 mg |
| Espagueti o lasaña* | 1 taza | 125 mg |
| Pizza de queso* | 1 rebanada | 100 mg |
| <i>Waffle</i> enriquecido | 2 | 110 mg |
| Avena enriquecida | 1 paquete | 100 mg |

| Fuentes adecuadas de calcio | Tamaño de la porción | Cantidad de calcio (miligramos) |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Pan, de trigo o blando | 1 rebanada | 20 mg |
| Brócoli | ½ taza | 30 mg |
| Brócoli crudo | ½ taza | 20 mg |
| Repollo, chino, crudo | ½ taza | 35 mg |
| Queso crema | 1 onza (oz) | 20 mg |
| Sustituto de huevo, líquido | ¼ de taza | 35 mg |
| Huevo entero | 1 grande | 25 mg |
| Judías verdes | ½ taza | 250mg |
| Lentejas | ½ taza | 20 mg |
| Arvejas, verdes, congeladas | ½ taza | 20 mg |
| Camarones | 2 onzas (oz) | 30 mg |
| Crema agria | 2 cucharadas | 30 mg |
| Espinacas, crudas | 1 taza | 30 mg |
| Calabacín | 1 taza | 50 mg |

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Calcio, continuación

| Fuentes adecuadas de calcio (continuación) | Tamaño de la porción | Cantidad de calcio (miligramos) |
|--|----------------------|---------------------------------|
| Mandarinas | 1 | 30 mg |
| Tofu, sin fortificar | ½ taza | 20mg |
| Ocra (<i>okra</i>) | ½ taza | 90 mg |
| Brócoli crudo | ½ taza | 88 mg |
| Helado* | ½ taza | 85 mg |
| Habas de lima | 1 taza | 50 mg |
| Pan | 1 rodaja | 30 a 75 mg |

*Alimentos que podrían ser ricos en fósforos

¿Qué debo hacer si mi hijo no recibe suficiente calcio en su dieta?

Hable con el médico o con el nutricionista de su hijo sobre los suplementos de calcio. Usted se los puede dar todos los días para cubrir sus necesidades de calcio.

| Suplementos de calcio | Cantidad de calcio | Cantidad de vitamina D |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Tums Regular Strength | 500 mg por tableta | Ninguna |
| Tums Extra y Tums Kids | 750 mg por tableta | Ninguna |
| Tums Ultra | 1.000 mg por tableta | Ninguna |
| Os-Cal Calcium plus D | 500 mg por tableta (<i>caplet</i>) | 200 UI por tableta (<i>caplet</i>) |
| Caltrate 600+D | 600 mg por tableta | 800 UI por tableta |
| L'il Critters Calcium Gummy Bears | 100 mg por osito (<i>bear</i>) | 110 UI por osito (<i>bear</i>) |
| Viactiv Calcium Soft Chews | 500 mg por tableta masticable | 500 UI por tableta masticable |

*Revise las etiquetas de los suplementos para verificar el contenido exacto de calcio

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre el calcio?

Llame al nutricionista o al médico de su hijo si tiene preguntas.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.