

Datos sobre el calcio



Algunos alimentos ricos en calcio son: leche, queso y yogur; vegetales como col rizada, brócoli, repollo chino; y sardinas enlatadas y salmón con huesos blandos comestibles.

¿Qué es el calcio? ¿Para qué sirve?

El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para formar y mantener huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes. El calcio es el mineral más abundante en el organismo.

Casi todo el calcio se almacena en los huesos y los dientes, lo que les da estructura y rigidez.

El cuerpo necesita calcio para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo. Además, el calcio ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos por todo el cuerpo y a liberar las hormonas necesarias para muchas funciones del organismo. La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba el calcio.

¿Cuánto calcio necesito?

La cantidad diaria de calcio que necesita dependerá de su edad y sexo. A continuación, figuran las cantidades promedio diarias recomendadas, expresadas en miligramos (mg):

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses	200 mg
Bebés de 7 a 12 meses	260 mg
Niños de 1 a 3 años	700 mg
Niños de 4 a 8 años	1.000 mg
Niños de 9 a 13 años	1.300 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	1.300 mg
Adultos de 19 a 50 años	1.000 mg
Hombres adultos de 51 a 70 años	1.000 mg
Mujeres adultas de 51 a 70 años	1.200 mg
Adultos mayores de 71 años	1.200 mg
Adolescentes embarazadas y en período de lactancia	1.300 mg
Adultas embarazadas y en período de lactancia	1.000 mg

¿Qué alimentos contienen calcio?

El calcio se encuentra en muchos alimentos. Es posible obtener las cantidades recomendadas de calcio mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- La leche, el yogur y el queso son las principales fuentes de calcio para la mayoría de la población de los Estados Unidos.
- Algunos productos enlatados, como sardinas y salmón con espinas, contienen calcio.
- Ciertas verduras, como la col rizada, el brócoli y el repollo chino (bok choy) también son fuente de calcio.
- Algunas bebidas, como jugos de frutas y sustitutos de la leche, como las bebidas de soja y de almendras, así como algunas marcas de tofu y cereales listos para el consumo, están fortificados con calcio. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento está fortificado con calcio.

2 • DATOS SOBRE EL CALCIO

- Aunque la mayoría de los productos fabricados con cereales (pan, pastas y cereales listos para el consumo no fortificados) no son ricos en calcio, aportan cantidades significativas de este mineral a la alimentación por la frecuencia con que la gente los consume.

¿Cuáles son los tipos de suplementos dietéticos de calcio?

El calcio se encuentra presente en muchos suplementos minerales multivitamínicos, en suplementos dietéticos de calcio solamente y en suplementos que contienen calcio combinado con otros nutrientes como la vitamina D. Lea la etiqueta de los suplementos dietéticos para saber cuál es la cantidad de calcio que aportan.

Las dos presentaciones principales de los suplementos dietéticos de calcio son el carbonato de calcio y el citrato de calcio. El carbonato de calcio debe ingerirse con los alimentos para que su absorción sea óptima. Algunos antiácidos de venta sin receta médica, como Tums® y Rolaids®, también contienen carbonato de calcio.

El citrato de calcio se absorbe bien después de comer o con el estómago vacío. Las personas con niveles bajos de ácido estomacal (algo más común en las personas mayores) absorben el citrato de calcio con más facilidad que el carbonato de calcio.

Otras formas de calcio en suplementos y alimentos fortificados son el sulfato de calcio, el ascorbato de calcio, la hidroxipatita microcristalina de calcio, el gluconato de calcio, el lactato de calcio y el fosfato de calcio.

La absorción del calcio es mayor cuando una persona no ingiere más de 500 mg a la vez. Por ejemplo, alguien que toma 1.000 mg de calcio por día en suplementos debería dividir la dosis en dos en lugar de ingerirla en una única toma.

En algunas personas, los suplementos de calcio pueden causar flatulencia, hinchazón estomacal y estreñimiento. Si tiene alguno de estos síntomas, trate de repartir la dosis de calcio a lo largo del día, tomar el suplemento con las comidas o cambiar el tipo de suplemento de calcio que toma.

¿Es suficiente el calcio que consumo?

En los Estados Unidos, muchas personas no consumen las cantidades recomendadas de calcio con los alimentos y los suplementos, en especial:

- Niños y adolescentes de 4 a 18 años de edad
- Personas negras o asiáticas
- Adultos de 50 años o más de edad que viven en condiciones de pobreza

Algunos grupos de personas tienen mayores dificultades que otros para consumir suficiente calcio, entre ellos:

- Mujeres posmenopáusicas. Después de la menopausia, el cuerpo absorbe y retiene menos calcio. Con el tiempo, esto puede causar fragilidad ósea.
- Personas que no beben leche ni consumen otros productos lácteos. Los productos lácteos son ricos en calcio, pero las personas con intolerancia a la lactosa, los alérgicos a la leche y los veganos (quienes no consumen ningún producto animal) deben buscar otras fuentes de calcio. Algunas opciones son los productos lácteos sin lactosa o con bajo contenido de lactosa; el pescado enlatado con espinas; ciertas verduras, como la col rizada, el brócoli y el repollo chino; los jugos de frutas fortificados con calcio y los sustitutos de la leche, como las bebidas de soja y almendras, el tofu y los cereales listos para consumir, así como los suplementos dietéticos que contienen calcio.

¿Qué pasa si no consumo suficiente calcio?

La insuficiencia en el consumo de calcio es causa de varias afecciones, entre ellas:

- la osteoporosis que causa debilidad y fragilidad de los huesos y, por ende, aumenta el riesgo de caídas;
- el raquitismo que afecta a los niños y ocasiona ablandamiento y debilidad de los huesos;
- la osteomalacia que causa el ablandamiento de los huesos, tanto en niños como en adultos.

Los científicos estudian el calcio para entender cómo afecta a la salud. A continuación, figuran algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.

Salud ósea en los adultos mayores

Después de los 30 años, los huesos pierden calcio gradualmente. En la mediana edad, la pérdida de masa ósea se acelera y los huesos pueden volverse débiles y frágiles (osteoporosis) y tienden a quebrarse (fracturas). Aunque la pérdida de masa ósea es más frecuente en las mujeres, también puede afectar a los hombres.

La salud de sus huesos se evalúa mediante una prueba de la densidad ósea, que indicará si los huesos están sanos y fuertes o débiles y delgados. Según algunos estudios de investigación, los suplementos de calcio con o sin vitamina D aumentan la densidad mineral ósea en los adultos mayores; otros estudios, en cambio, no arriban a esta conclusión. Además, no se sabe con certeza si los suplementos de calcio ayudan a prevenir las fracturas. Se necesitan otros estudios para entender mejor si el aumento del consumo de calcio con los alimentos o los suplementos dietéticos mejora la salud de los huesos en los adultos mayores.

3 • DATOS SOBRE EL CALCIO

Cáncer

Algunos estudios de investigación demuestran que las personas que consumen cantidades elevadas de calcio con los alimentos y los suplementos dietéticos tienen un riesgo menor de cáncer colorrectal; otros estudios, en cambio, no arriban a esta conclusión. Ciertas investigaciones han demostrado que los hombres con un consumo alto de calcio procedente de productos lácteos tienen un riesgo mayor de presentar cáncer de próstata. En el caso de otros tipos de cáncer, el calcio no parece incidir en el riesgo de enfermedad o muerte por cáncer. Se necesitan otros estudios de investigación para entender mejor si el calcio procedente de los alimentos o los suplementos dietéticos influye en el riesgo de cáncer.

Enfermedad cardíaca

El calcio puede fijarse a las grasas y reducir la cantidad de lípidos que absorbe el organismo. Según algunos estudios, los suplementos de calcio no influyen en la enfermedad cardíaca (cardiopatía), en tanto que otros estudios de investigación indican que estos podrían incluso aumentar el riesgo de esta enfermedad. En general, los expertos consideran que el consumo de calcio, con o sin vitamina D, procedente de alimentos o suplementos, no influye en el riesgo de enfermedad cardíaca o muerte por esta causa. (Ver la sección titulada ¿Puede el calcio ser perjudicial?)

Preeclampsia

La preeclampsia es una complicación grave de la última etapa del embarazo. Algunos de sus síntomas son presión arterial elevada y niveles altos de proteínas en la orina. Los suplementos de calcio podrían reducir el riesgo de preeclampsia en algunas embarazadas que consumen cantidades insuficientes de calcio. Por lo tanto, muchos expertos recomiendan suplementos de calcio durante el embarazo para las mujeres que consumen cantidades escasas de calcio.

Control del peso

Los estudios de investigación no han demostrado de manera concluyente si el calcio de los productos lácteos o los suplementos ayuda a adelgazar o a evitar el aumento de peso. Algunos estudios demuestran que un mayor consumo de calcio contribuye a lograr estos resultados; otros estudios, por el contrario, no arriban a esta conclusión. Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre suplementos dietéticos para la pérdida de peso.

Síndrome metabólico

El síndrome metabólico es un trastorno grave que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes. Usted tiene el síndrome metabólico si presenta tres o más de las siguientes características:

- cintura ancha
- niveles altos de lípidos en la sangre (triglicéridos)

- niveles bajos de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (colesterol bueno)
- presión arterial alta
- niveles altos de azúcar en sangre

Ciertos estudios indican que un mayor consumo de calcio podría reducir el riesgo del síndrome metabólico en las mujeres, pero no en los hombres. Se necesitan otros estudios de investigación.

¿Puede el calcio ser perjudicial?

Según algunos estudios, quienes consumen grandes cantidades de calcio podrían tener un riesgo mayor de cáncer de próstata y enfermedades cardíacas.

El exceso de calcio en la sangre y la orina puede causar falta de tono muscular, mal funcionamiento de los riñones, niveles bajos de fosfato, estreñimiento, náuseas, pérdida de peso, cansancio extremo, necesidad frecuente de orinar, ritmo cardíaco anormal y un alto riesgo de muerte por enfermedad cardíaca. Sin embargo, los niveles elevados de calcio en la sangre y en la orina suelen deberse a un trastorno de salud, como niveles elevados de la hormona paratiroidea o cáncer, y no al consumo excesivo de calcio.

A continuación, se indican los límites máximos diarios de consumo de calcio procedentes de todas las fuentes (alimentos, bebidas y suplementos):

Etapas de la vida	Límite máximo
Bebés hasta los 6 meses	1.000 mg
Bebés de 7 a 12 meses	1.500 mg
Niños de 1 a 8 años	2.500 mg
Niños de 9 a 18 años	3.000 mg
Adultos de 19 a 50 años	2.500 mg
Adultos mayores de 51 años	2.000 mg
Adolescentes embarazadas y en período de lactancia	3.000 mg
Adultas embarazadas y en período de lactancia	2.500 mg

¿Interactúa el calcio con los medicamentos u otros suplementos dietéticos?

Es posible que los suplementos dietéticos de calcio interactúen o interfieran con algunos medicamentos, mientras que algunos medicamentos podrían reducir los niveles de calcio en el cuerpo. Por ejemplo:

- El medicamento dolutegravir (Dovato®, Tivicay®) se utiliza para el tratamiento del VIH. El consumo de suplementos de calcio al mismo tiempo que el dolutegravir puede reducir las concentraciones de este medicamento en la sangre. Para evitar esta interacción, se aconseja tomar el dolutegravir 2 horas antes o 6 horas después de ingerir algún suplemento de calcio.

4 • DATOS SOBRE EL CALCIO

- La levotiroxina (Synthroid®, Levoxyl® y otros) es una hormona tiroidea que se utiliza en el tratamiento del hipotiroidismo y del cáncer de tiroides. La levotiroxina no se absorbe bien cuando se toma dentro de las 4 horas siguientes a la ingesta de un suplemento de carbonato de calcio.
- El litio (Eskalith®, Lithobid®) se utiliza para el tratamiento del trastorno bipolar. El uso prolongado de litio, o la ingesta de litio junto con suplementos de calcio, puede ocasionar niveles excesivamente elevados de calcio en la sangre.
- Los antibióticos del grupo de las quinolonas (por ejemplo, la ciprofloxacina [Cipro®], la gemifloxacina [Factive®] y la moxifloxacina [Avelox®]) no se absorben bien si se toman en las dos horas siguientes a la ingesta de un suplemento de calcio.

Hable con su médico, farmacéutico u otros profesionales de salud sobre los suplementos dietéticos y los medicamentos, recetados o no recetados, que está tomando. Ellos le indicarán si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir en la manera en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes como el calcio.

El calcio y la alimentación saludable

La gente debería obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, según las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y

otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos dietéticos son útiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o más nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas específicas de la vida como el embarazo). Si desea más información sobre cómo adoptar una alimentación saludable, consulte las [Guías alimentarias para los estadounidenses](#) y [MiPlato](#) del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Si desea más [información en español](#) y en [inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.

