Guía práctica para obtener el calcio que tu cuerpo necesita

¡Cuida tus huesos!

El calcio es fundamental para mantener los huesos fuertes y prevenir fracturas. Si tienes osteoporosis, una buena alimentación puede ayudarte a proteger tu salud ósea.

¿CUÁNTO CALCIO NECESITO AL DÍA?

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Adultos (19 a 50 años)	1.000 mg
Mujeres mayores de 50 años	1.200 mg
Hombres mayores de 70 años	1.200 mg

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Alimento	Ración	Calcio aproximado	Consejo
Leche semidesnatada	1 vaso (250 ml)	300 mg	Ideal en desayuno o merienda
Yogur natural	1 unidad (125 g)	200 mg	Buena opción entre comidas
Queso fresco	50 g	250 mg	Elige variedades bajas en sal
Queso curado	30 g	300 mg	Muy rico en calcio, consúmelo con moderación
Sardinas en lata con espina	100 g	400 mg	Excelente fuente natural
Salmón enlatado con espina	100 g	200 mg	Aporta calcio y vitamina D
Almendras	30 g (un puñado)	75 mg	Buen tentempié saludable
Tofu	100 g	250 mg	Alternativa vegetal rica en calcio
Brócoli cocido	100 g	50 mg	Ideal como guarnición
Espinacas cocidas	100 g	100 mg	Aportan calcio, pero se absorbe menos
Leche o bebida vegetal enriquecida	1 vaso (250 ml)	250–300 mg	

Consejos para aprovechar mejor el calcio

- Reparte el consumo de calcio a lo largo del día.
- Asegúrate de tener suficiente vitamina D (sol, pescado azul, huevos o suplementos si tu médico lo indica).
- Evita el exceso de sal, alcohol y cafeína, que favorecen la pérdida de calcio.
- Mantente activo: caminar, hacer ejercicios de fuerza y equilibrio ayuda a fortalecer los huesos.
- Consulta siempre con tu médico o dietista antes de tomar suplementos.

Recuerda: una alimentación equilibrada, ejercicio regular y revisiones médicas periódicas son tus mejores aliados para cuidar tus huesos.