

## EL CALCIO

por Ximena Beilin, FDB \*  
info@delfi.org.ar

Las necesidades de calcio son diferentes para cada etapa del desarrollo.

En los lactantes la principal fuente de calcio durante el primer año de vida es la leche materna. Los prematuros tienen mayores requerimientos que los lactantes de término. Para los niños que no succionan, lo más recomendable es que la mamá pueda sacarse leche para alimentarlo por el medio indicado por la mayor cantidad de tiempo posible. Luego, seguir con leches de fórmula lo más parecidas a la leche materna posible, consumidas de la forma que el neuropediatra indique.

Los requerimientos diarios de calcio en niños (en general):

1 a 3 años 500 mg.

4 a 8 años 800 mg.

1 a 3 años 500 mg. (medio litro de leche)

4 a 8 años 800 mg (dos vasos de leche y un yoghurt)

Adolescentes: 1200-1400 mg. (pico del desarrollo de masa ósea)

Si la ingesta es superior, el calcio sobrante no es utilizado y se elimina. Por eso en ocasiones los suplementos de calcio son muy útiles y en otras, los médicos prefieren no darlos.

La complementación de calcio -cuando es necesaria- la hace el Pediatra o Nutricionista a través de suplementos en la dosis y forma adecuada a cada niño.

### Fuentes de Calcio:

\* Si se va a consumir leche, se puede tomar como de costumbre ó agregar Leches fortificadas con calcio en sopas, purés, salsas. Esto en caso que se quiera disminuir evitar el consumo puro, que a veces provoca excesivas mucosidades en los chicos.

\* Jugo de naranja. Hay 65 mg de calcio en una fruta mediana (equivale a 6% del VD valor diario recomendado). Se puede hacer jugo

espesado o utilizar su sabor cítrico dulce para agregar a cualquier plato. También se venden jugos de naranja enriquecidos con calcio. Ese tipo de jugos suele aportar la misma cantidad de calcio que la leche en igualdad de cantidad. Leer las etiquetas y buscar los más naturales posibles.

También se pueden agregar naranjas en licuados espesados, purés y preparados fáciles y ricos.

\* Garbanzos y legumbres: 1 taza aporta 150 mg de calcio, ósea alrededor de un 13%VD (valor diario) por 100 g de legumbre cocida. Hay muchísimos purés, budines y preparados que se pueden hacer con ellos. No debe abusarse de las legumbres porque son muy flatulentas y ricas en purinas.

\* Algunos vegetales verdes como brócoli ó espinaca (una taza de espinacas cocida -idealmente al vapor y sin sal o con muy poca- equivale a 200 mg de calcio). Se pueden preparar en purés, licuados espesados, etc.

\* Jugos enriquecidos con calcio (verificar las etiquetas para buscar los más naturales)

\* Aguas minerales naturales. Es rica en minerales y algunas aguas son una buena fuente de calcio y otros minerales como el magnesio o el bicarbonato. Nada más fácil para obtener calcio que tomar mucha agua. Se puede espesar sin alterar sus propiedades. El contenido en minerales varía mucho de un agua mineral a otra, por eso es muy importante leer las etiquetas. El agua mineral con calcio puede ser una fuente de este mineral (consultar con el pediatra la cantidad diaria ideal para cada niño)

\* En menor medida pero sostenido en el tiempo y como costumbre, ayudan varias hierbas aromáticas. Cada cucharada sopera añadida a tus guisos o preparaciones familiares aportará calcio suplementario: tomillo seco 6%VD, el eneldo 5%VD, la mejorana 4%VD, el romero 4%VD y salvia seca, orégano, menta, semillas de amapola, perifollo, albahaca aportará un 2%VD. También aportan sabor ayudando a reducir la cantidad de sal. Para preparaciones más chicas o individuales, reducir la cantidad.

## **La Vitamina D es la facilitadora del cuerpo para la absorción de Calcio**

Es habitual que en ciertas etapas, los médicos suplementen la

Vitamina D debido a su importancia.

#### Requerimientos diarios de Vitamina D

400 UI: Lactantes, Niños y adolescentes que no tomen leche fortificada.

800 UI: Niños recién nacidos prematuros.

#### Favorecer la Vitamina D que ayuda a la absorción del Calcio:

\* Las bebidas vegetales ó lácteos fortificados con vitamina D (verificar las etiquetas para elegir las que tengan menos agregados artificiales)

\* Exposición solar (con los cuidados de horarios seguros, etc).

\* Mantener controlado el consumo de sal. Una dieta alta en sal puede privar al organismo del calcio, aumentando su cantidad excretada a través de la orina. Como el 75% aprox de la sal que comemos ya ha sido agregada a las comidas procesadas que consumimos, esto significa, no solo disminuir el uso del salero, sino bajar las comidas rápidas y procesadas y los aderezos con sal.

\* Que cada uno se mantenga lo más físicamente activo posible, de acuerdo a sus posibilidades.

\* No fumar cerca de los chicos. El humo y los componentes del tabaco son perjudiciales en todo sentido. Incluida la fortificación ósea.

No resultan prácticas para niños y menos si hay dificultades de deglución (y pueden ser alergenas en algunos casos), otras excelentes fuentes de calcio como las sardinas, las almendras, las semillas de sésamo, lino, quinoa, amaranto, las nueces y los frutos secos.

Una alternativa para incluir algunas en la dieta de los niños es aprender a hacer leche de almendras o de sésamo, que se pueden espesar o usar en preparaciones. Pero puede no ser práctico en la vida cotidiana de una familia ocupada.

#### Contenido de calcio (en miligramos) por 100 gramos de alimentos:

Leche entera: 148 mg

Alubia blanca: 139 mg

Brócoli: 93 mg

Espinacas, acelgas: 86-100 mg

Dátil: 62 mg  
Sardinas en aceite: 407 mg  
Almendras: 250 mg  
Avellanas: 194 mg  
Semillas de sésamo: 150 mg  
Soja en grano (seca): 240 mg  
Harina de soja: 205 mg  
Tofu: 200 mg  
Higo seco: 160 mg  
Berros: 157 mg

**Fuentes:**

- Harvard. School of Public Health -  
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk/>
- y  
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story/>
- Choose my Plate (USDA - U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service):  
<http://www.choosemyplate.gov/downloads/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster-spanish.pdf>
- Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill-Interamericana, 2004.
- Nutrición del Niño con Enfermedades Neurológicas Prevalentes CATALINA LE ROY O.1, MARÍA JESÚS REBOLLO G.2, FRANCISCO MORAGA M.2, XIMENA DÍAZ SM.2,a, CARLOS CASTILLO-DURÁN1 - 1. Departamento de Pediatría, Facultad de Medicina Campus Centro, Universidad de Chile. 2. Unidad de Nutrición, Servicio de Pediatría, Hospital San Borja Arriarán - Rev Chil Pediatr 2010; 81 (2): 103-113
- “Alimentos ricos en Calcio”, Clínica de la Universidad de Navarra – [consultado 03-2013]  
<http://www.cun.es/area-salud/salud/nutricion-salud/alimentos-ricos-calcio>
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17 – [consultado 03-2013]  
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR17/wtrank/sr17w301.pdf>
- “Sources de calcium autres que les produits laitiers” Eat Right Ontario, Canadá – [consultado 03-2013]  
[http://www.eatrightontario.ca/\\_\\_shared/assets/heha-nsc-frs-c1236.pdf](http://www.eatrightontario.ca/__shared/assets/heha-nsc-frs-c1236.pdf)
- “Sources alimentaires de calcium et de vitamine D” British Columbia HealthlinkBC Canadá, 03-2011 – [consultado 03-2013]  
<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile68e-F.pdf>

\* **Términos de Uso:** *El contenido de este artículo no es para ofrecer consejo médico. Debe buscar el consejo de su médico u otro proveedor ó agente de salud calificado, para consultas sobre cualquier condición médica. Nunca desatienda el consejo médico profesional ni ratrase su consulta por la información aquí expresada. La finalidad de la Fundación Delfina Baratelli en este aspecto, es proveer información seria a la comunidad de familias y profesionales relacionados con niños con lesiones cerebrales y sus necesidades. Con esta información Ud. puede consultar a su médico y juntos, tomar las decisiones pertinentes.*