



- Beba abundantes líquidos si toma suplementos de calcio. Esto ayuda a reducir la distensión y el estreñimiento.
- No exagere. Usted no necesita tomar más de la cantidad de calcio recomendada. Esto incluso podría causar cálculos renales.

¿Cuánta vitamina D necesito?

La gente obtiene la mayor parte de vitamina D de los rayos solares. Pero las personas que viven en el noroeste no reciben suficiente luz solar la mayor parte del año. Además, la piel oscura, el envejecimiento y los protectores solares limitan la cantidad de vitamina D que nuestra piel produce.

Los productos lácteos fortificados son la fuente principal de vitamina D en la dieta de la mayoría de las personas, pero a menudo solo aportan 100 UI de vitamina D por porción. La mayoría de las personas también necesita un suplemento de vitamina D para satisfacer sus requisitos diarios.

Esta tabla muestra las cantidades diarias recomendadas (RDA) en EE. UU. de vitamina D necesarias para evitar una deficiencia. Las personas que viven en el noroeste o en otros lugares con bajos niveles de rayos solares tal vez necesiten tomar al menos esta cantidad en su suplemento.

Grupo etario	Vitamina D necesaria por día en unidades internacionales (IU – por sus siglas en inglés)
Desde el nacimiento hasta los 11 meses	400 UI
Desde el año hasta los 70 años	600 UI
70 años y más	800 UI
Adultos confinados en sus casas	800 UI

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o su proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o inquietudes.

Centro de Servicios de Salud para la Mujer:
206-598-5500



Constitución y mantenimiento de huesos fuertes

Ejercicio, calcio y vitamina D

¿Qué tipo de ejercicio ayudará a la constitución de mis huesos?

Cuando no hacemos ejercicio, perdemos masa ósea. Para ayudar a la constitución de sus huesos:

- Ejercite durante al menos 30 a 40 minutos, 3 a 4 veces por semana. Los ejercicios que *soportan el peso corporal*, como caminar y trotar, y los ejercicios de *resistencia*, como levantamiento de pesas, ayudan a constituir masa ósea.
- Haga distintos tipos de ejercicio. El ejercicio es *específico para cada sitio*. Esto significa que la masa ósea aumentará solo en el área que ejercite.



El ejercicio regular es importante para la constitución y el mantenimiento de huesos fuertes.

- Levante pesas más pesadas y haga menos repeticiones para obtener los mejores resultados al realizar entrenamiento de resistencia. Para evitar lesiones, aprenda a levantar pesas o a usar máquinas con pesas correctamente antes de usarlas.
- Pregunte a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

¿Qué cantidad de calcio será apropiada para mí?

Todos necesitamos calcio – mujeres, hombres, niños y adolescentes – pero nuestras necesidades cambian con la edad. La tabla a continuación muestra lo que usted necesita. Estas son las directrices de 2010 del Instituto de Medicina.

Grupo	Calcio necesario por día en miligramos (mg)
Niños 1 a 3 años	700 mg
Niños 4 a 8 años	1,000 mg
Niños y adolescentes de 9 a 18 años	1,300 mg
Adultos 19 a 50 años	1,000 mg
Mujeres y hombres de más de 50 años	1,200 mg

¿Cómo puedo alcanzar mi meta diaria de calcio?

- **Elija bien sus alimentos.** Coma alimentos con alto contenido de calcio o alimentos fortificados con calcio, tome suplementos de calcio, o haga las tres cosas.
- **Lea las etiquetas.** La cantidad de calcio en un alimento se indica como un porcentaje del Consumo Diario Recomendado (RDA - por sus siglas en inglés) de EE. UU. Se basa en un requerimiento de 1,000 miligramos por día.
Añadir un cero al porcentaje indicado en la etiqueta le permitirá conocer la cantidad de miligramos (mg) en un alimento (por ejemplo, 30% es 300 mg de calcio). Ajuste este porcentaje si necesita más o menos de 1,000 mg de calcio por día.

Calcio en los alimentos

	Calcio en miligramos (mg)
Yogurt, bajo en grasa (1 taza)	415 mg
Leche (1 taza)	300 mg
Queso, queso mozzarella (1 onza)	207 mg
Yogurt congelado (1/2 taza)	150 mg
Tofu con calcio (1/2 taza)	120 a 350 mg
Col rizada (1/2 taza)	103 mg
Frijoles blancos (1/2 taza)	62 mg
Brócoli (1/2 taza)	47 mg
Ostras (1/2 taza)	100 mg
Salmón rosa enlatado (3 onzas)	150 mg
Sardinias enlatadas (8 medianas)	350 mg

¿Debo tomar suplementos de calcio?

Usted debe poder alcanzar su objetivo de calcio al consumir una dieta saludable. Si le resulta difícil comer suficientes alimentos ricos en calcio, los suplementos podrían ser una buena forma de agregar calcio a su dieta. Vienen en muchas presentaciones, pero lo importante es el calcio *elemental*. El calcio elemental es la cantidad de calcio en el suplemento que su cuerpo absorbe y usa. Lea la etiqueta para informarse sobre la cantidad de calcio que contiene cada píldora.

¿Cómo debo tomar los suplementos de calcio?

- El calcio se absorbe mejor cuando se toma en cantidades pequeñas durante todo el día. No tome más de 500 mg por vez.
- No tome suplementos de calcio con comidas de alto contenido de fibra ni con laxantes formadores de volumen fecal. Estos podrían impedir que su cuerpo absorba el calcio.
- Si toma carbonato de calcio, tómelo con las comidas. La comida ayudará a su cuerpo a absorber esta forma de calcio.
- El citrato de calcio es el suplemento de calcio que se absorbe mejor, incluso cuando se toma sin comida.

- Drink plenty of fluids if you take calcium supplements. This helps reduce bloating and constipation.
- Do not overdo it. You do not need to take more than the recommended amount of calcium. It may even cause kidney stones.



Building and Keeping Strong Bones

Exercise, calcium, and vitamin D

How much vitamin D do I need?

People get most of their vitamin D from sunlight. But people who live in the Northwest do not get enough sunlight most of the year. Also, dark skin, aging, and sunscreen limit the amount of vitamin D our skin produces.

Fortified milk products are the main source of vitamin D in most people’s diet, but often only provide 100 IU of vitamin D per serving. Most people also need a vitamin D supplement to meet their daily requirement.

This table shows the U.S. RDA of vitamin D needed to prevent deficiency. People who live in the Northwest or other places where sunlight is low may need to take at least this amount in their supplement.

Age Group	Vitamin D Needed per Day in International Units (IU)
Birth to 11 months.....	400 IU
Age 1 to 70 years	600 IU
Age 70 years and over.....	800 IU
Homebound adults.....	800 IU

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Women’s Health Care Center:
206-598-5500

What kind of exercise will help build my bones?

We lose bone mass when we do not exercise. To help build your bones:

- Exercise for at least 30 to 40 minutes, 3 to 4 times a week. *Weight-bearing* exercises, like walking and jogging, and *resistive* exercise, like weight training, help build bone mass.
- Do different types of exercises. Exercise is *site-specific*. This means that bone mass will increase only in the area you exercise.



Regular exercise is important for building and keeping strong bones.

- Lift heavier weights and do fewer repetitions for best results when doing resistance training. To avoid injury, learn how to lift weights or use weight machines correctly before you use them.
- Check with your doctor before you start any exercise program.

How much calcium is right for me?

We all need calcium – women, men, kids, and teens – but our needs change as we age. The table below shows what you need. These are the 2010 guidelines from the Institute of Medicine.

Group	Calcium Needed per Day in Milligrams (mg)
Children 1 to 3 years	700 mg
Children 4 to 8 years	1,000 mg
Children and teens 9 to 18 years	1,300 mg
Adults 19 to 50 years	1,000 mg
Women and men older than 50 years	1,200 mg

How can I reach my daily calcium goal?

- **Choose foods wisely.** Eat high-calcium foods or calcium-fortified foods, take calcium supplements, or do all three.
- **Read labels.** The amount of calcium in a food is referred to as a percent of the U.S. Recommended Daily Allowance (RDA). It is based on a requirement of 1,000 milligrams a day.

Add a zero to the percent on a label to figure out the milligrams (mg) in a food (for example, 30% is 300 mg of calcium). Adjust this percent if you need more or less than 1,000 mg of calcium a day.

Calcium in Foods

	Calcium in Milligrams (mg)
Yogurt, low-fat (1 cup)	415 mg
Milk (1 cup)	300 mg
Cheese, mozzarella (1 oz.)	207 mg
Frozen yogurt (½ cup)	150 mg
Tofu with calcium (½ cup)	120 to 350 mg
Kale (½ cup)	103 mg
Navy beans (½ cup)	62 mg
Broccoli (½ cup)	47 mg
Oysters (½ cup)	100 mg
Canned pink salmon (3 oz.)	150 mg
Canned sardines (8 medium)	350 mg

Should I take calcium supplements?

You should be able to reach your calcium goal by eating a healthy diet. If it is hard to eat enough calcium-rich foods, supplements may be a good way to add calcium to your diet. They come in many forms, but the *elemental* calcium is what is important. Elemental calcium is the amount of calcium in the supplement that your body absorbs and uses. Read the label to find out the amount of elemental calcium in each pill.

How should I take calcium supplements?

- Calcium is absorbed best when taken in small amounts throughout the day. Do not take more than 500 mg at a time.
- Do not take calcium supplements with high-fiber meals or with bulk-forming laxatives. These may keep your body from absorbing the calcium.
- If you take calcium carbonate, take it with meals. Food will help your body absorb this form of calcium.
- Calcium citrate is the best-absorbed calcium supplement, even when taken without food.