



## Calcium

**What is calcium and what does it do?** Calcium is a mineral your body needs to build and maintain strong bones and to carry out many important functions. Calcium is the most abundant mineral in the body. Almost all calcium in the body is stored in bones and teeth, giving them structure and hardness. Your body needs calcium for muscles to move and for nerves to carry messages between your brain and every part of your body. Calcium also helps blood vessels move blood throughout your body and helps release hormones that affect many functions in your body. Vitamin D helps your body absorb calcium.

**How much calcium do I need?** The amount of calcium you need each day depends on your age and sex. Average daily recommended amounts are listed below in milligrams (mg):

Adult men 51–70 years	1,000 mg
Adult women 51–70 years	1,200 mg
Adults 71 years and older	1,200 mg

**What foods provide calcium?** Calcium is found in many foods. You can get recommended amounts of calcium by eating a variety of foods, including the following:

- Milk, yogurt, and cheese are the main food sources of calcium for most people in the United States.
- Canned sardines and salmon with bones contain calcium.
- Certain vegetables, such as kale, broccoli, and Chinese cabbage (Bok choy) also contain calcium.
- Calcium is added to some beverages, including many fruit juices and milk substitutes such as soy and almond beverages, as well as some brands of tofu and ready-to-eat cereals. To find out whether these foods have calcium added, check the product labels.
- Most grains (such as bread, pasta, and unfortified cereals) do not have high amounts of calcium. However, because people eat them often, what they contribute adds up.

**Can I take a supplement for Calcium?** The two main forms of calcium in dietary supplements are **calcium carbonate** and **calcium citrate**. **Calcium carbonate** is absorbed best when taken with food. Some over-the-counter antacids, such as Tums and Rolaids, also contain calcium carbonate.

**Calcium citrate** is well absorbed on an empty stomach or a full stomach. People with low levels of stomach acid—a condition most common in older adults—absorb calcium citrate more easily than calcium carbonate. Calcium is absorbed best when you take 500 mg or less at one time. If you take 1,000 mg/day of calcium from supplements, for example, it is better to take a smaller dose twice a day than to take it all at once.

**Does calcium interact with medications?** Calcium supplements can interact or interfere with certain medicines, and some medicines can lower calcium levels in your body. Here are some examples:

- Levothyroxine (Synthroid, Levoxyl, and others) is a thyroid hormone used to treat hypothyroidism and thyroid cancer. Levothyroxine is not absorbed well when taken within 4 hours of taking a calcium carbonate supplement.
- Lithium (Eskalith, Lithobid) is used to treat bipolar disorder. Long-term use of lithium, or taking lithium together with calcium supplements, can lead to abnormally high levels of calcium in your blood.
- Quinolone antibiotics (examples are ciprofloxacin [Cipro], gemifloxacin [Factive], and moxifloxacin [Avelox]) are not absorbed well when taken within 2 hours of taking a calcium supplement.

Your contribution helps us to End Hunger across all ages with Kindness, Dignity, and Compassion!

Nutritionist: Alex Frizzelle RD/LDN-954-714-6928- [afizzelle@mowsoflo.org](mailto:afizzelle@mowsoflo.org)

Meals on Wheels South Florida is funded through the State of Florida's Department of Elder Affairs and the Aging and Disability Resource Center of Broward County, with funds made available by the Federal Older American's Act, Fair Share dollars and Private Donations.

A COPY OF THE OFFICIAL REGISTRATION AND FINANCIAL INFORMATION MAY BE OBTAINED FROM THE DIVISION OF CONSUMER SERVICES BY CALLING TOLL-FREE WITHIN THE STATE. REGISTRATION DOES NOT IMPLY ENDORSEMENT, APPROVAL, OR RECOMMENDATION BY THE STATE. HUMAN SERVICES NETWORK, INC., D/B/A MEALS ON WHEELS SOUTH FLORIDA, FLORIDA DEPARTMENT OF AGRICULTURE & CONSUMER SERVICES REGISTRATION NUMBER IS 01331.

## Calcio

¿Qué es el calcio y para qué sirve? El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para construir y mantener unos huesos fuertes y para llevar a cabo muchas funciones importantes. El calcio es el mineral más abundante del organismo. Casi todo el calcio del cuerpo se almacena en los huesos y los dientes, dándoles estructura y dureza. El cuerpo necesita calcio para que los músculos se muevan y para que los nervios transmitan mensajes entre el cerebro y todas las partes del cuerpo. El calcio también ayuda a los vasos sanguíneos a mover la sangre por todo el cuerpo y a liberar hormonas que afectan a muchas funciones del organismo. La vitamina D ayuda al organismo a absorber el calcio.

Hombres adultos de 51-70 años 1.000 mg
Mujeres adultas de 51-70 años 1.200 mg
Adultos mayores de 71 años 1.200 mg

¿Cuánto calcio necesito? La cantidad de calcio que necesita cada día depende de su edad y sexo. A continuación se indican las cantidades medias diarias recomendadas en miligramos (mg):

¿Qué alimentos aportan calcio? El calcio se encuentra en muchos alimentos. Puede obtener las cantidades recomendadas de calcio comiendo una variedad de alimentos, entre los que se incluyen los siguientes:

- La leche, el yogur y el queso son las principales fuentes alimentarias de calcio para la mayoría de las personas en Estados Unidos.
- Las conservas de sardinas y salmón con espinas contienen calcio.
- Algunas verduras, como la col rizada, el brócoli y la col china (Bok choy) también contienen calcio.
- El calcio se añade a algunas bebidas, incluidos muchos zumos de frutas y sustitutos de la leche como las bebidas de soja y almendra, así como algunas marcas de tofu y cereales listos para consumir. Para saber si estos alimentos tienen calcio añadido, compruebe las etiquetas de los productos.
- La mayoría de los cereales (como el pan, la pasta y los cereales no enriquecidos) no contienen grandes cantidades de calcio. Sin embargo, como la gente los come a menudo, lo que aportan se acumula.

¿Puedo tomar un suplemento de calcio? Las dos formas principales de calcio en los suplementos dietéticos son el carbonato cálcico y el citrato cálcico. El carbonato de calcio se absorbe mejor cuando se toma con alimentos. Algunos antiácidos de venta libre, como Tums y Rolaids, también contienen carbonato cálcico.

El citrato de calcio se absorbe bien con el estómago vacío o lleno. Las personas con niveles bajos de ácido estomacal -una afección más común en los adultos mayores- absorben el citrato de calcio más fácilmente que el carbonato de calcio. El calcio se absorbe mejor cuando se toman 500 mg o menos de una vez. Si toma 1.000 mg/día de calcio de suplementos, por ejemplo, es mejor tomar una dosis más pequeña dos veces al día que tomarla toda de una vez.

¿Interactúa el calcio con los medicamentos? Los suplementos de calcio pueden interactuar o interferir con determinados medicamentos, y algunos medicamentos pueden reducir los niveles de calcio en el organismo. He aquí algunos ejemplos:

- La levotiroxina (Synthroid, Levoxyl y otros) es una hormona tiroidea que se utiliza para tratar el hipotiroidismo y el cáncer de tiroides. La levotiroxina no se absorbe bien si se toma en las 4 horas siguientes a la toma de un suplemento de carbonato cálcico.
- El litio (Eskalith, Lithobid) se utiliza para tratar el trastorno bipolar. El uso prolongado de litio, o la toma de litio junto con suplementos de calcio, puede dar lugar a niveles anormalmente altos de calcio en la sangre.
- Los antibióticos de quinolona (por ejemplo, ciprofloxacino [Cipro], gemifloxacino [Factive] y moxifloxacino [Avelox]) no se absorben bien si se toman en las dos horas siguientes a la toma de un suplemento de calcio.

¡Tu contribución nos ayuda a acabar con el hambre en todas las edades con amabilidad, dignidad y compasión!

Nutricionista: Alex Frizzelle RD/LDN-954-714-6928- [afrizzelle@mowsoflo.org](mailto:afrizzelle@mowsoflo.org)

Meals on Wheels South Florida se financia a través del Departamento de Asuntos de Ancianos del Estado de Florida y el Centro de Recursos para Adultos Mayores y Discapacidades del Condado de Broward, con fondos disponibles por la Ley Federal de Estadounidenses Mayores, dólares fair share y donaciones privadas.

SE PUEDE OBTENER UNA COPIA DEL REGISTRO OFICIAL Y LA INFORMACIÓN FINANCIERA DE LA DIVISIÓN DE SERVICIOS AL CONSUMIDOR LLAMANDO AL NÚMERO GRATUITO DENTRO DEL ESTADO. EL REGISTRO NO IMPLICA RESPALDO, APROBACIÓN O RECOMENDACIÓN POR PARTE DEL ESTADO. HUMAN SERVICES NETWORK, INC., D/B/A MEALS ON WHEELS SOUTH FLORIDA, FLORIDA DEPARTMENT OF AGRICULTURE & CONSUMER SERVICES REGISTRATION NUMBER IS 01331.