



# El calcio y la vitamina D

**EMBARAZO**

**ARTÍCULO**

**SEP 11, 2015**

**4 MIN**

El calcio es esencial para el esqueleto de tu bebé y para el tuyo. Debe ir asociado a la vitamina D, que permite que se fije en los huesos. Si sigues una alimentación variada y equilibrada, rica en productos lácteos, tus necesidades estarán cubiertas de forma natural.

## **¿Para qué sirven el calcio y la vitamina D?**

El calcio desempeña un papel fundamental en la formación de los huesos, el esqueleto y los dientes del bebé. Durante nueve meses, acumulará un total de 30 g de calcio: ¡el equivalente a 3 kg de queso mozzarella o 25 l de leche! Sus necesidades aumentan sobre todo durante el tercer trimestre, para la mineralización de los huesos: de 200 a 300 mg por día, es decir, el equivalente a 30 g de queso mozzarella o  $\frac{1}{4}$  l de leche por día.

Garantizar un aporte suficiente de calcio también es importante para proteger tu masa ósea: en caso de que no consumas suficiente, el bebé, que es quien tiene la prioridad, "se servirá" de tus reservas. Además, ello favorecerá que, desde el nacimiento del bebé, le suministres una leche materna más rica. Diversos estudios demuestran que el calcio puede incluso reducir el riesgo de padecer la depresión posparto.

La vitamina D es fundamental para la fijación del calcio. Es esencial para el equilibrio entre tus huesos y la formación del esqueleto y los dientes del bebé.

### **En la dieta**

Las necesidades de calcio se sitúan en torno a los 1.000 mg/día. Lo que diariamente equivale, por ejemplo, a:

- 1 vaso grande de leche
- + 2 yogures o 300 g de queso fresco
- + 30 g de queso mozzarella

Hay otros alimentos que, aunque en menores proporciones, también aportan calcio:

- Aguas minerales ricas en calcio (más de 150 mg/litro)
- Hortalizas verdes (espinacas, brócoli...), frutas y cereales
- Sardinias en aceite, anchoas, almendras e higos secos

La vitamina D se introduce en pequeñas cantidades en la dieta, a través del consumo de los alimentos que más la contienen, por ejemplo, el pescado azul como el salmón, los huevos... Sin embargo, es sobre todo tu piel la que la fabrica, bajo los efectos de los rayos solares.

### **¿También se fabrica vitamina D si se habita en una región poco soleada?**

El déficit de vitamina D, es frecuente en los países del norte de Europa, donde en invierno afecta al 75 % de la población. La exposición al sol durante 4 semanas multiplica de 3 a 4 veces el nivel de vitamina D. Estos son algunos consejos prácticos para remediarlo:

Si puedes, exponte al sol a diario;

- En verano, procura exponerte hasta las 11:30 h y a partir de las 4 de la tarde
- Empieza por periodos de 5 minutos diarios, hasta alcanzar los 15 minutos
- Expón tu cuerpo al sol pero protégete el rostro.

¡Sobre todo, no te olvides de la crema solar!

*Chapuy, M.-C.: "Prevalence of vitamin D insufficiency in an adult normal population." Osteoporos Int 1997, 7: 439-443.*

### **Trucos prácticos**

- Diversifica las diferentes fuentes de calcio: productos lácteos, obviamente, pero también todos los demás alimentos mencionados que ayudan a completar los aportes.
- Elige la leche semidescremada, los quesos de pasta dura como el queso mozzarella en lugar de los de pasta blanda como el camembert.
- Para aumentar el aporte, adereza la pasta con Parmesano, el queso más rico en calcio: ¡120 mg en una cucharada sopera! Recuerda también añadir leche a tus platos caseros: puré de papas o verduras...
- Si no consumes ningún tipo de lácteo (por elección propia o por alergia), el médico puede recetarte un suplemento alimenticio.
- Toma aire, sobre todo si hace sol: es excelente para cargarte de vitamina D. Sin embargo, no olvides protegerte con una crema solar y un 'sombrero, y evita exponerte entre las 12 medio día y las 4 de la tarde.