

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Importancia del calcio en la alimentación

Comparte esto

X



## Importancia del calcio en la alimentación

El calcio es indispensable para el mantenimiento de una buena salud, ya que es el mineral más abundante en el cuerpo y cumple muchas funciones metabólicas esenciales para la vida. El consumo de este nutriente es necesario en todas las etapas de la vida, pero es crítico para la salud de los huesos durante las edades más tempranas.

<https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-calcio-en-la-alimentacion> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Importancia del calcio en la alimentación

El calcio es indispensable para el mantenimiento de una buena salud, ya que es el mineral más abundante en el cuerpo y cumple muchas funciones metabólicas esenciales para la vida. El consumo de este nutriente es necesario en todas las etapas de la vida, pero es crítico para la salud de los huesos durante las edades más tempranas.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Antes de los 6 meses de edad, la leche materna cubre todo el requerimiento de calcio de un bebé saludable, ya que es de gran biodisponibilidad; es decir, a pesar que su contenido total no es elevado, se aprovecha en un alto grado.

Después de los 6 meses de vida, tanto la leche materna, como los alimentos complementarios a la misma, generalmente son suficientes para evitar deficiencias o consumos menores a los básicos.

Una vez cumplido el primer año de vida, es importante prestar especial atención a las fuentes de calcio de la dieta, ya que un consumo óptimo es necesario para la mineralización y mantenimiento de los huesos en crecimiento, así como para las piezas dentales. Sumado a esto, también es importante conocer acerca de la cantidad de este mineral que realmente se absorbe de los alimentos, ya que el cuerpo aprovecha mejor algunos que otros, por ejemplo, los lácteos fortificados con vitamina D o con prebióticos. Por el contrario, algunas sustancias presentes en alimentos, como los frijoles, podrían reducir su absorción.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-calcio-en-la-alimentacion>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-calcio-en-la-alimentacion>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-calcio-en-la-alimentacion&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/importancia-del-calcio-en-la-alimentacion>

[3] <https://twitter.com/share?text=Importancia%20del%20calcio%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/importancia-del-calcio-en-la-alimentacion>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-calcio-en-la-alimentacion>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2011>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>