



**73 ANS**

Ligue Genevoise  
contre  
le Rhumatisme

team  
**nutrition**  
www.teamnutrition.ch

# VITAMINA D & CALCIO

FUNCIÓN  
NECESIDADES  
FUENTES

ELABORADO POR CÉLINE PABION,  
NUTRICIONISTA HES  
www.teamnutrition.ch

# VITAMINA D



## ¿Qué es?

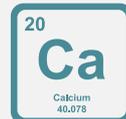
- Igualmente, llamada calciferol, se forma en la piel por la acción de los rayos del sol
- Una vitamina liposoluble (el organismo puede almacenarla)

## Funciones

- Favorece la absorción intestinal del calcio y del fósforo, así como su utilización por los huesos
- Regula, con otras hormonas, el metabolismo del calcio y del fósforo
- Es importante para la salud de los huesos y de los dientes

## Síntomas de carencia

- Debilidad muscular
- Dolores de huesos y musculares difusos
- Una carencia severa conduce en los niños al raquitismo (deformaciones esqueléticas) y en los adultos a la osteomalacia (reblandecimiento de los huesos normalmente desarrollados)



# CALCIO

## ¿Qué es?

- Un macroelemento (mineral), el más abundante en el cuerpo
- Más del 99% se aloja en los huesos y los dientes

## Funciones

- Componente esencial de los huesos y los dientes
- Importante para la estabilización de la membrana celular y para la transmisión del impulso nervioso y la excitabilidad muscular
- Necesario a la coagulación sanguínea

## Síntomas de carencia

- Mineralización ósea insuficiente
- Retraso de crecimiento en el niño (raquitismo)
- Desmineralización ósea en el adulto (osteomalacia, osteoporosis)



# NECESIDADES Y FUENTES

## 1. Vitamina D



480 g de boletus/colmenillas\*

70 g de corégono fera\*



8ml de aceite de hígado de bacalao\*

Edad	µg* por día
<b>Niños &amp; adolescentes</b> 1 a <15 años	20
<b>Adultos</b> 15-65+	20
<b>Mujeres encinta</b>	20
<b>Mujeres que dan el pecho</b>	20

\*1 µg = 40 unidades internacionales (UI); 1 UI = 0,025 µg



180 g de salmón\*



360 g de atún\*

**\*Porción que cubre las necesidades diarias**

## 2. Calcio



3.3 l de agua rica en calcio\* (más de 300 mg/l : Contrex, Hépar, Courmayeur...)



8.5 dl de leche entera\*

Edad	mg* por día
<b>Niños &amp; adolescentes</b>	
1 a 4 años	600
4 a 7 años	750
7 a 10 años	900
10 a 13 años	1100
13 a 19 años	1200
<b>Adultos</b>	
15-65+	1000
<b>Mujeres encinta</b>	1000
<b>Mujeres que dan el pecho</b>	1000



100 g de queso Emmental\*



1,2 kg de brócoli\*

250 g de sardinas\*



**\*Porción que cubre las necesidades diarias para un adulto**

**La enfermera especialista de la Liga Ginebrina contra el Reumatismo está a su disposición para informarle y ayudarle a encontrar soluciones para mejorar su calidad de vida.**

**Nuestro equipo se complace de acogerle en sus locales.  
No dude en hacernos una visita.**

## **Liga Ginebrina contra el Reumatismo (LGR)**

Rue Merle d'Aubigné 22 1207 Ginebra

Teléfono 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Horario de apertura:

Lunes – martes – jueves: de 14h00 a 17h00

Miércoles – viernes: de 8h30 a 12h00 y de 14h00 a 17h00

[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

E-mail [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4



Con el apoyo de:

