



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > El calcio y la vitamina D

Compártelo

X



El calcio y la vitamina D

El calcio en el embarazo es esencial para formar el esqueleto de tu bebé y reforzar 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.

<https://www.nestlebebe.es/el-calcio-y-la-vitamina-d> ^[1]

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



El calcio y la vitamina D

El calcio en el embarazo es esencial para formar el esqueleto de tu bebé y reforzar 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.

Miércoles, Mayo 4th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

¿Para qué sirven el calcio y la vitamina D en el embarazo?

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 Emmental o 25 l de leche! Sus necesidades aumentan sobre todo durante el tercer trimestre, debido a la mineralización de los huesos: de 200 a 300 mg por día, es decir, el equivalente a 30 g de Emmental o ¼ l de leche por día.

Garantizar un **aporte suficiente de calcio** durante el embarazo también es importante para proteger tu masa ósea, porque en caso de que no ingieras suficiente, el bebé, que es quien tiene la prioridad, "se servirá" de tus reservas. Durante el periodo de lactancia también es importante, porque comiendo productos con calcio suministras a tu bebé 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 y 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 Emmental

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
- sardinas 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 o la carencia es frecuente en los países del norte de Europa y afecta al 75% de la población en invierno. La exposición al sol durante 4 semanas multiplica de 3 a 4 veces el nivel de vitamina D.

Estos son algunos consejos prácticos para remediar el déficit de vitamina D:

- si puedes, ponte al sol a diario;
- en verano, procura exponerte hasta las 11:30 h y a partir de las 16 h;
- 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 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**: ingiere productos lácteos, obviamente, pero también todos los demás alimentos mencionados que ayudan a completar los aportes.
- Elige la leche semidesnatada y los quesos de pasta dura como el Emmental 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 patatas o verduras, quiches...
- Si no consumes ningún tipo de lácteo (por elección propia o por alergia), el médico puede recetarte un suplemento alimenticio.
- Toma el 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 h y las 16 h.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/el-calcio-y-la-vitamina-d>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/el-calcio-y-la-vitamina-d>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/el-calcio-y-la-vitamina-d&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/032_el-calcio-y-la-vitamina-d.jpg&description=El calcio y la vitamina D](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/el-calcio-y-la-vitamina-d&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/032_el-calcio-y-la-vitamina-d.jpg&description=El%20calcio%20y%20la%20vitamina%20D)

[3]

<https://twitter.com/share?text=El%20calcio%20y%20la%20vitamina%20D&url=https%3A//www.nestlebebe.es/el-calcio-y-la-vitamina-d>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/el-calcio-y-la-vitamina-d>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/6281>

[6] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>