

Este informe recoge la opinión colectiva de un grupo internacional de especialistas y no representa necesariamente el criterio ni la política de la Organización Mundial de la Salud.

**ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD
SERIE DE INFORMES TECNICOS**

Nº 230

NECESIDADES DE CALCIO

**Informe de un
Grupo Mixto FAO/OMS de Expertos**

Introducción	1
Modo de abordar el problema	3
Estudio de las cantidades y fuentes de calcio de la dieta	5
Resumen de la experiencia sobre los posibles efectos nocivos de las dietas muy ricas o muy pobres en calcio	8
Estudios clínicos y terapéuticos que pueden contribuir al conocimiento de las necesidades de calcio	12
Metabolismo del calcio	14
Relaciones entre el calcio dietético y otros nutrientes	16
Métodos para evaluar las necesidades de calcio	19
Estimaciones de las necesidades mínimas de calcio	23
Las necesidades de calcio y el metabolismo cálcico en los animales	26
La ingestión de calcio en relación con el estroncio radiactivo	29
Recomendaciones sobre las necesidades de calcio	30
Recomendaciones para las investigaciones futuras	35
Apéndices:	
1. El calcio en los alimentos de algunos países, según cálculos basados en las hojas de balance de alimentos de la FAO	40
2. Ingestión de calcio por los grupos de población de distintos países que se indican, basada en encuestas dietéticas	44
3. Ingestión de calcio por sexo y edad de grupos de población en los países que se indican, basadas en encuestas dietéticas individuales	47
4. Aplicación de las recomendaciones	49
5. Lista de participantes	52
Bibliografía	54

**ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD
GINEBRA
1962**