

*Desde la más tierna infancia nuestros padres nos dicen que debemos tomar leche para tener dientes y huesos sanos. Como adultos, el sentido común nos indica que debemos mantener un consumo de calcio adecuado para estar en buena salud en el futuro. Si usted no obtiene la cantidad de calcio necesaria de la alimentación solamente, entonces Pure Milk Calcium es la solución natural que ayudará a hacer una diferencia mejorar su salud, ¡sin dudas!*

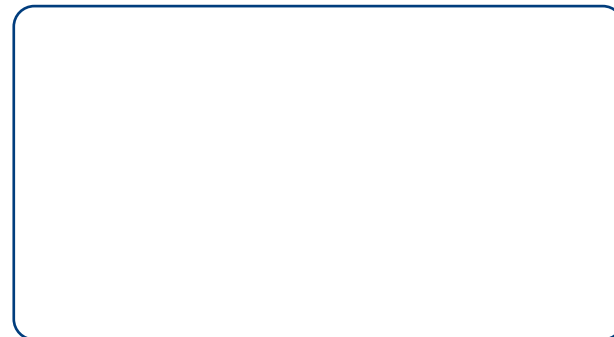
IMMUNOTEC RESEARCH LTD.  
**SOLUCIONES NUTRICIONALES  
 PARA MANTENER  
 LA SALUD**

**¡Calcio de leche auténtico!**



[www.immunotec.com](http://www.immunotec.com)

Las afirmaciones precedentes no han sido ratificadas por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA). El producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades.



Immunotec Research®



**PURE  
 MILK  
 CALCIUM**

**SUPLEMENTO DE CALCIO**



**¡Calcio de leche auténtico!**



Con el **CALCIO** la naturaleza nos proporciona el elemento nutritivo necesario para mantener una estructura ósea fuerte. Es el mineral que más abunda en el cuerpo y el 99% del total está contenido en los dientes y los huesos.

Además de ayudar a mantener un esqueleto saludable, el calcio es esencial para numerosas funciones corporales, incluyendo la regulación del latido cardíaco, la contracción muscular y la relajación. Las hormonas y la vitamina D controlan el uso del calcio en el cuerpo; ya que el calcio no puede absorberse sin vitamina D.

### Salud de los huesos:

Los estudios sobre el papel que desempeña el calcio muestran que tiene una importancia considerable para mantener una buena salud. El calcio ayuda al mantenimiento de los huesos y de los dientes (Shils et al. 1999; Marz 1997; Krook et al. 1972). El calcio también ayuda a prevenir la resorción y la osteoporosis de los huesos (Bendich et al. 1999; Celotti and Bignamini 1999; Ullom-Minnich 1999).

El calcio es importante para la salud ósea, tanto de las mujeres como de los hombres. La osteoporosis, o porosidad de los huesos, es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de masa ósea y la destrucción estructural del tejido de los huesos. Ello conduce a una fragilidad ósea y a un aumento de las posibilidades de fracturas de cadera, columna vertebral y muñecas. Un adecuado consumo de calcio es un factor importante contra la osteoporosis.



### ¿Quién corre mayores riesgos?

Las mujeres tienen más probabilidades de padecer osteoporosis porque generalmente tienen huesos más débiles y porosos y porque pierden masa ósea más fácilmente en el momento de la menopausia. Las mujeres pierden de 2 a 5% de masa ósea cada año durante los primeros cinco a siete años posteriores a la menopausia; la pérdida continúa luego a razón de 1% por año.

Aunque la osteoporosis es más común en las mujeres de edad, esta enfermedad silenciosa puede atacar a cualquiera de los dos sexos a una edad muy temprana.

### Necesidades de calcio según el ciclo de la vida

Las recomendaciones sobre el calcio para los americanos del Norte fueron revisadas en 1997. La Academia Nacional de Ciencias y la Fundación Nacional para la Osteoporosis recomiendan un consumo diario de 1,000 a 1,200 mg por día para hombres y mujeres adultos.

### El consumo diario de referencia se indica en la siguiente tabla:

Población	Consumo diario de calcio recomendado
Niños (4 a 8 años)	800 mg
Adolescentes y adultos jóvenes (9 a 18 años)	1,300 mg
Mujeres adultas (19 a 50 años)	1,000 mg
Hombres adultos (25 a 65 años)	1,000 mg
Mujeres mayores de 50 años	1,200 mg
Mujeres embarazadas o que dan de mamar	1,000 – 1,300 mg

### Fuentes de calcio

Todo el mundo está de acuerdo en que la mejor fuente de calcio reside en la alimentación; sin embargo, la mayoría de las personas no tienen suficiente calcio en su dieta como para cumplir con los requisitos que figuran en la tabla y que fueron establecidos últimamente.

Ciertos factores de la alimentación pueden ejercer una influencia negativa en la asimilación del calcio, como por ejemplo:

- Regímenes de control de peso frecuentes.
- Consumo excesivo de caféina, alcohol y sal.
- Consumo de vitamina D inferior al necesario (menos de 400 UI por día).

Si usted se encuentra entre quienes tienen dificultad para satisfacer sus necesidades diarias de calcio a partir de los alimentos solamente, **Pure Milk Calcium de Immunotec** puede ayudarlo a obtener lo que le falte.



### Pure Milk Calcium

Un suplemento de calcio único, que proviene de la leche, una de las fuentes alimenticias naturales esenciales. Los especialistas en nutrición están de acuerdo en que los productos lácteos son la mejor fuente de calcio y **Pure Milk Calcium** proviene verdaderamente de la leche.

La leche es naturalmente rica en calcio y **Pure Milk Calcium** es lo más cercano al original que se puede obtener. Un enfoque centrado en la pureza, la simplicidad y la vuelta a la naturaleza son algunas de las características que hacen de **Pure Milk Calcium** el buen suplemento de calcio. A continuación se enumeran otras:

### Por qué Pure Milk Calcium es el suplemento de calcio adecuado

- Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio. **Pure Milk Calcium** es verdadero calcio de leche.
- Contiene la combinación ideal de calcio y de vitamina D y posee una relación entre calcio y fósforo similar a la del hueso humano.
- Se absorbe mejor que el carbonato cálcico. Contiene naturalmente calcio, fósforo, magnesio, potasio y hierro que facilita la absorción.
- **Pure Milk Calcium** puede tomarse en cualquier momento del día y no específicamente con las comidas.
- El cuerpo absorbe mejor el calcio en cantidades pequeñas. Es ideal, por lo tanto, tomar un suplemento con una dosis recomendada baja varias veces por día. Comience con un aporte cotidiano de 250 a 500 mg durante una semana y aumente la dosis gradualmente.
- La cantidad de calcio por dosis de suplemento no debe exceder los 500 mg, puesto que numerosos alimentos tienen suplementos de calcio. En efecto, un americano promedio obtiene entre 500 y 600 mg de calcio por día de su dieta. No es bueno exceder los 2,500 mg de calcio por día.
- Evite consumir calcio de fuentes tales como conchas de ostra no refinadas, harina de hueso o dolomita, que pueden contener metales tóxicos.

