



Fundación educacional Club Hípico.
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhípico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

6° BÁSICO Dominio Lector

Lectura N°13

¿Qué es el calcio?

El calcio es el macroelemento mineral más abundante del cuerpo humano junto al fósforo. La mayor parte de él reside en los **huesos** y los **dientes**, conformando más del 99 por ciento de su estructura, pero también puede encontrarse en la **sangre**, los **músculos** y el líquido entre las células.

Entre sus funciones, además de dotar de estructura y rigidez a los huesos, permite la contractilidad de los músculos, la transmisión desde los nervios cerebrales al resto del cuerpo, la circulación de la sangre o la producción de hormonas y enzimas para distintas funciones del cuerpo.

La fuente principal del calcio son los productos lácteos, y en menor medida, en los vegetales y otros alimentos. La falta de calcio en la dieta, o la falta de ejercicio, puede provocar enfermedades como la [osteoporosis](#).

La cantidad diaria recomendada de calcio también varía según la edad:

- Hasta los 6 meses: 200 mg.
- De 7 a 12 meses: 260 mg.
- De 1 a 3 años: 700 mg.
- De 4 a 8 años: 1000 mg.
- De 9 a 18 años: 1300 mg.

- De 19 a 50 años: 1000 mg.
- Hombres de 51 a 70 años: 1000 mg.
- Mujeres de más de 51 años y hombres de más de 71 años: 1200 mg.

Habilidad: Recordar hechos y detalles

- I. Según lo leído, en tu cuaderno, completa, con la ayuda de tu profesor o profesora:

	CALCIO
¿PARA QUÉ NOS SIRVE?	
POSIBLES CONSECUENCIAS DE NO TENER CALCIO	
BENEFICIOS (3)	

ITEM II: Trabajo práctico

En una hoja de block mediano (o según disponga la profesora):

1. Investiga y explica otro MINERAL importante para nuestro organismo.
2. Crea un dibujo o recorta una imagen para explicar tu elección.
3. Expone en la próxima clase brevemente a tu curso sobre la imagen que investigaste.