

**CALCIO Y CÁLCULOS RENALES.** Son muchas las personas que sufren de cálculos renales y como en muchos casos sus componentes principales son sales cálcicas, suele recomendarse a los pacientes que restrinjan su ingesta de calcio. Sin embargo, diversas investigaciones demuestran que ello no es así, sino que un aumento de la ingesta de calcio suele reducir la incidencia de los cálculos renales. Además, usualmente nuestra ingesta de calcio es pobre, por lo que si la bajamos aun más ello conduce a una reducción en nuestra densidad mineral ósea.