

*La*  
osteoporosis

GRUPO



**Sanifarma**

# CONSEJOS DIETÉTICOS EN LA OSTEOPOROSIS

La **Osteoporosis** es una enfermedad que afecta a los huesos, que se hacen más frágiles y propensos a fracturarse. Se trata de una enfermedad progresiva, que se va produciendo poco a poco, sobre todo en las mujeres a partir de la menopausia. En la mayoría de los casos no produce síntomas hasta que aparece la primera fractura. Para entonces la enfermedad puede estar muy avanzada.

Una ingesta adecuada de **calcio y vitamina D** es esencial para el desarrollo óseo normal y para el mantenimiento de la salud ósea.

- La ingesta diaria recomendable de **calcio** es de 800 mg. En el caso de mujeres en situaciones especiales (embarazo, lactancia y menopausia) la ingesta recomendada puede aumentar hasta 1.500 mg.
- El nivel de **vitamina D** es uno de los factores que más influyen en la absorción de calcio y de fósforo, consiguiendo así la correcta mineralización del hueso.
- El consumo elevado de sodio da lugar a un aumento de la excreción urinaria de calcio que, de forma sostenida, podría contribuir a acelerar la pérdida de masa ósea.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Dieta hipocalórica (baja en calorías) en casos de obesidad o sobrepeso.
- Moderado contenido proteico (0,8 g a 1 g de proteína por kg. de peso). Limitar a una ración diaria de alimentos proteicos: Carnes (100 g), pescado (100-200 g) y huevos (dos unidades).
- Ingesta diaria de calcio entre 800 y 1.200 mg, equivalente a 3-4 raciones de lácteos.
- Aporte de vitamina D en meses de invierno y asegurar exposición solar.
- Correcto aporte de potasio.
- Moderado contenido de sal. Evitar la sal añadida en la mesa y el consumo habitual de salazones, embutidos, conservas, salsa comerciales y precocinados.
- Ejercicio diario.

## Alimentos aconsejados/permitidos con moderación/desaconsejados en osteoporosis y fracturas óseas

Grupo alimento	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Leche Leche enriquecida en calcio y vit. D Yogur y leches fermentadas Quesos curados y semicurados	Postres lácteos comerciales azucarados	Lácteos desnatados no fortificados con vit. D Nata y crema de leche
Pescados	Sardinias en lata Pescados blancos Azules (2 ó 3 veces a la semana)	Moluscos y crustáceos	
Carnes, huevos y vísceras		Huevos Carnes magras Hígado	Carne con grasa visible
Cereales	Cereales de desayuno fortificados en calcio y vit. D Pan blanco y biscotes Arroz Pasta Italiana	Cereales y pan integral	Salvado de trigo
Legumbres	Todas		
Frutas	Todas las frescas	Frutas en almibar	
Bebidas	Caldos caseros de verduras Caldos caseros de carne desgrasados Zumos de frutas Aguas fluoradas	Vino Bebidas refrescantes sin alcohol	Bebidas alcohólicas de alto grado Café Cacao
Aceites y grasas	Aceite de oliva Aceites de pescado Aceite de girasol	Mantequilla y margarina	Manteca
Dulces y bollería	Postres lácteos caseros	Galletas Repostería casera	Chocolate y cacao Repostería y bollería industrial
Condimentos y otros	Especias	Sal Platos precocinados	Salsas comerciales

## El Calcio en los Alimentos

Los alimentos que más calcio contienen son la leche y sus derivados (especialmente el queso), aunque podemos obtener el calcio de diversos alimentos:

- Pescados y marisco
- Frutas y verduras
- Frutos secos
- Lácteos
- Pan
- Legumbres

## Tabla de Equivalencia de Calcio

1 vaso de leche contiene 250 mg de calcio y equivale a:

 250 gr de sardinas	 1 lata de sardinas	 5 naranjas	 2 puñados de almendras o avellanas	 2 yogures	 225 gr de verdura
 12 higos secos	 30 gr de manchego	 125 gr de queso de Burgos	 500 gr de alcachofas	 200 gr de garbanzos	 1kg de pan
 250 gr de gambas	 2 cuajadas	 250 gr de olivas	 2 flanes	 6 magdalenas	 70 gr de camembert

# La osteoporosis



**Sanifarma**

*La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan.*

HENRI BECQUE



**Sanifarma**  
*Farmacias a su servicio*

## El Calcio en los Alimentos

Los alimentos que más calcio contienen son la leche y sus derivados (especialmente el queso), aunque podemos obtener el calcio de diversos alimentos:

- Pescados y marisco
- Frutas y verduras
- Frutos secos
- Lácteos
- Pan
- Legumbres

## Tabla de Equivalencia de Calcio

1 vaso de leche contiene 250 mg de calcio y equivale a:

 250 gr de sardinas	 1 lata de sardinas	 5 naranjas	 2 puñados de almendras o avellanas	 2 yogures	 225 gr de verdura
 12 higos secos	 30 gr de manchego	 125 gr de queso de Burgos	 500 gr de alcachofas	 200 gr de garbanzos	 1kg de pan
 250 gr de gambas	 2 cuajadas	 250 gr de olivas	 2 flanes	 6 magdalenas	 70 gr de camembert

*La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan.*

HENRI BECQUE

GRUPO



**Sanifarma**

*Farmacias a su servicio*