



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “en la osteoporosis”

#### INTRODUCCIÓN

En la osteoporosis existe una reducción de la masa ósea que aumenta la fragilidad de los huesos y el riesgo de fracturas, sobre todo en las vértebras y en el cuello del fémur. Es una enfermedad muy frecuente que afecta fundamentalmente a los ancianos y a las mujeres después de la menopausia.

Para prevenir la osteoporosis es necesario mantener una alimentación saludable y un adecuado consumo de calcio durante toda la vida, y sobre todo en los periodos de crecimiento: infancia y adolescencia, embarazo y lactancia. La absorción del calcio de los alimentos se ve favorecida por la presencia de vitamina D y por los componentes presentes en la leche y sus derivados. A su vez, la exposición controlada a los rayos del sol facilita que se forme y active la vitamina D.

Recuerde que la inmovilización prolongada, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco o alcohol, así como algunos medicamentos como los corticoides, contribuyen a la pérdida de calcio de los huesos y a que aparezca osteoporosis.

#### OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y una vida activa; evitando tanto la desnutrición como el sobrepeso.
- Impedir ó frenar la pérdida de masa ósea que aparece con el paso de los años.
- Favorecer la recuperación de las fracturas óseas.

#### RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice ejercicio regularmente y camine a diario durante al menos media hora; preferiblemente al aire libre para tomar el sol (con las medidas de protección necesarias).
- Mantenga una **alimentación saludable, variada y equilibrada** según le proponemos más adelante.
- Evite el consumo de tabaco y alcohol.

#### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Tome leche y derivados diariamente, al menos 4 raciones de lácteos al día para asegurar el aporte del calcio y vitamina D necesario.
- Si no tolera la leche (intolerancia a la lactosa), debe cubrir sus necesidades con lácteos sin lactosa.
- Si consume los lácteos desnatados recuerde que debe elegir aquellos suplementados en vitaminas (A y D). También existe la opción de elegir leche y yogures con alto contenido en calcio y vitamina D para alcanzar el consumo necesario cada día.
- Otra buena fuente de calcio está en las espinas de los pescados, fáciles de consumir en los pescados enlatados o en los pescados de menos tamaño (boquerones, sardinilla...).



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “en la osteoporosis”

- La ingesta de proteínas en la dieta debe ser suficiente; muy especialmente en los ancianos y después de una fractura o de una cirugía traumatológica. Se pueden necesitar suplementos en estas circunstancias. Sin embargo, fuera de estas circunstancias, evite un consumo excesivo de proteínas. Se recomienda consumir más a menudo pescado que carne.
- Consuma diariamente tres piezas de frutas frescas, una ración de verduras crudas y otra cocinada y legumbres 2 a 4 veces por semana.
- Utilice la sal con moderación. Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Se recomienda emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias para aliñar.
- Beba entre dos y tres litros de agua al día y no consuma refrescos de forma excesiva.
- Tome el sol directamente (sin excederse y con crema de protección solar), sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).

#### EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
Lácteo Pan o cereales y aceite Fruta	Fruta Lácteo	Legumbre o pasta o arroz Carne o pescado o huevos Guarnición con verdura Fruta , Pan
MERIENDA	CENA	DESPUÉS DE LA CENA
Lácteo Galletas	Verdura o ensalada Carne o pescado o huevos Guarnición con arroz o patata Fruta, Pan	Lácteo

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg/100 g de alimento)	
Queso parmesano	1.178
Queso manchego curado	848
Queso Tetilla	597
Queso manchego	470
Sardinias en lata	344
Leche condensada	330
Queso en porciones	276
Cereales desayuno	267
Almendra	250
Chocolate con leche	247
Leche	120



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“en la osteoporosis”*















ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D (mg/100 g de alimento)	
Aceite de hígado de bacalao	210
Bonito en aceite	23,8
Salmón ahumado	19
Anchoas en aceite	14
Sardina	11
Salmón	8
Caballa	7,5
Pez espada/ atún	7,2
Boquerón	7
Yema de huevo	4,5



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “en la osteoporosis”

#### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN LA OSTEOPOROSIS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 <b>FRUTAS</b>	<b>DIARIO (raciones/día)</b>	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 <b>VERDURAS</b>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 <b>LÁCTEOS</b>		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 <b>PAN y CEREALES</b>		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 <b>PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA</b>	<b>SEMANAL (raciones/ semana)</b>	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso  1 patata grande ó 2 pequeñas
 <b>LEGUMBRES</b>		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso
 <b>PESCADO</b>		5-6 (2-3 azul)	150-170 g	1 filete
 <b>CARNES MAGRAS, AVES</b>		2-3 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 <b>HUEVOS</b>		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 <b>FRUTOS SECOS</b>		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
<b>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS</b>		<b>OCASIONALMENTE</b>		
 <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>DIARIO</b>	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Bicicleta.
 <b>AGUA (y líquidos de bebida)</b>		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar con moderación.