Intermountain® Healthcare

Plan de alimentación para la prevención de la osteoporosis

La **osteoporosis** es una enfermedad común que debilita los huesos y los hace quebradizos. Se estima que unas 10 millones de personas sufren osteoporosis y otras 34 millones tienen baja masa ósea, poniéndolas en riesgo de padecer esta enfermedad. La osteoporosis puede causar dolor y discapacidad. Sobre todo, aumenta considerablemente el riesgo de sufrir fracturas (rotura de huesos), lo cual puede causar graves problemas de salud e incluso la muerte.

¿Qué causa la osteoporosis?

Los principales factores de riesgo para la osteoporosis son los siguientes:

- **La edad.** El riesgo aumenta a medida que uno envejece.
- **El sexo y el origen étnico.** Casi el 80% de los pacientes con osteoporosis son mujeres, y las razas blanca y asiática tienen el mayor riesgo.
- **Los antecedentes familiares y personales.** El riesgo aumenta si cualquier miembro de la familia padece osteoporosis o tiene un historial de huesos rotos, o si uno se ha roto algún hueso en el pasado.
- **La nutrición.** Un importante factor de riesgo es una dieta baja en calcio o vitamina D. El alto consumo de alcohol (más de 7 bebidas por semana) aumenta el riesgo.
- **El estilo de vida.** El hábito de fumar y la falta de actividad son factores de riesgo.
- **Algunos procedimientos médicos.** El riesgo es mayor si se le ha practicado una derivación gástrica, se le ha extripado total o parcialmente el estómago, o se ha extirpado parte del esófago y el estómago.

¿Cómo puedo prevenirlo?

Existen tratamientos para la osteoporosis, pero no hay una cura. **La buena noticia** es que, en la mayoría de las personas, la osteoporosis se puede prevenir practicando un estilo de vida activo y una dieta saludable. Una dieta rica en **calcio, vitamina D** y **vitamina K** puede ayudar a preservar y fortalecer los huesos. Los huesos usan el calcio para darles su fuerza y estructura. Las vitaminas D y K, ayudan al cuerpo a absorber y almacenar el calcio.

¿Cuánto calcio y vitamina D necesito?

Las tablas siguientes muestran la cantidad que se necesita cada día. Las cifras se muestran como porcentaje del Daily Value (DV) o valor diario recomendado por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA). Algunos necesitan menos del 100%, mientras que otros necesitan más.

Niños y adolescentes

Edad	Calcio	Vitamina D
9 a 18 años	130% del DV (1300 mg)	150% del DV (600 IU)

Adultos

Edad	Calcio	Vitamina D
19 a 50 años	100% del DV (1000 mg)	100% a 200% del DV (400 a 800 IU)
Mas de 50 años	120% del DV (1200 mg)	200% a 250% del DV (800 IU a1000 IU)

Mujeres embarazadas y lactantes

Edad	Calcio	Vitamina D
Menos de 19 años	130% del DV (1300 mg)	150% del DV (600 IU)
19 a 50 años	100% del DV (1000 mg)	

¿Cómo puedo recibir suficiente calcio y vitamina D?

Tenga en cuenta estos principios básicos:

- **Los alimentos son la mejor fuente de calcio.** Buenas opciones son leche y otros productos lácteos bajos en grasa, junto con otros de los alimentos recomendados que se indican en la página 3.
- **Se necesita calcio a lo largo del día.** El cuerpo sólo puede utilizar 500 mg de calcio a la vez. Coma alimentos ricos en calcio o tome complementos de calcio a lo largo del día, en lugar de ingerirlos todos a la vez.
- **No olvide las frutas y verduras.** Las verduras de color verde oscuro proveen calcio y vitamina K. Una dieta rica en frutas y verduras también le puede ayudar a conservar más masa ósea.
- **Disminuya el consumo de sal y cafeína.** El exceso de sal o cafeína puede provocar que el cuerpo elimine calcio. Retire el salero de la mesa y evite los alimentos procesados, pues a menudo son altos en sal. Trate de tomar menos de 400 mg de cafeina al día; eso equivale a casi 2½ tazas de café de 10 onzas (300 ml).
- **Limite los refrescos (sodas, gaseosas).** Los refrescos (sodas, gaseosas) contienen cantidades elevadas de fósforo, lo que puede causar la pérdida de calcio de los huesos. Y si usted toma refrescos regularmente en lugar de leche, con ello reduce drásticamente el calcio de su dieta.
- **Lea las etiquetas de nutrición.** Estas etiquetas le ayudan a tener en cuenta la cantidad de calcio y vitamina D que toma cada día. Sin embargo, la información en las etiquetas puede ser engañosa. Vea abajo algunas sugerencias.
- **Use los complementos con inteligencia.** Vea en la página 4 consejos sobre cómo elegir y tomar complementos de calcio.
- **No todos los alimentos de soya (soja) son fuente de calcio.** Además, el calcio de la leche de soya no se absorbe con la misma rapidez que el calcio de la leche de vaca. Para reemplazar el calcio de 3 vasos de leche de vaca tendría que beber 4 vasos de leche de soya.

Note el tamaño de la porción que indica la etiqueta. Compruebe que realmente equivalga a la cantidad que va a ingerir. Si lo que usted va a ingerir es más o menos que la porción indicada, tendrá que multiplicar o dividir las cifras listadas en la etiqueta.

En el caso del calcio y la vitamina D, busque el porcentaje que se muestra cerca de la parte inferior de la etiqueta. Este muestra el porcentaje del Daily Value o valor diario (DV).

- El DV del calcio es 1000 mg.
- El DV de la vitamina D es 400 UI (International Units, o unidades interacionales).

Una porción de este alimento tiene 4% del DV de calcio.

Algunas personas necesitan más o menos que el DV. Por ejemplo, las mujeres entre 18 y 50 años necesitan 100% del DV de calcio, pero las mujeres de más de 50 años necesitan 120%. *Consulte las tablas de la página 1 el porcentaje del DV recomendado para usted.*

Sume los porcentajes de cada día para asegurarse que recibe suficiente calcio. Si necesita 120% del DV, debe consumir calcio a través de alimentos o complementos, que sume 120% del valor diario.

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)
Servings per container 4

Amount per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value *
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%
Calcium 4% • Iron 4%

¿Qué alimentos se recomiendan?

Grupo alimenticio	Alimentos recomendados	Tamaño de la porción y % DV
Granos	Cereales enriquecidos con calcio	½ taza = 20% del DV de calcio (200 mg)
Verduras (Las verduras de color verde oscuro son una buena fuente no sólo de calcio, sino también de vitamina K.)	Brócoli	1 tallo = 6% del DV de calcio (6 mg)
	Hojas de col	½ taza = 20% del DV de calcio (200 mg)
	Hojas de nabo	⅔ taza = 15% del DV de calcio (150 mg)
	Col rizada	⅔ taza = 10% del DV de calcio (100 mg)
	Col china	½ taza = 10% del DV de calcio (100 mg)
Frutas	Jugo de naranja enriquecido con calcio	1 taza = 30% del DV de calcio (300 mg)
Proteínas (Una dieta demasiado alta en proteínas puede aumentar la pérdida de calcio. Trate de no ingerir más de 3 porciones diarias.)	Tofu	3 onzas = 60% del DV de calcio (600 mg)
	Salmón rosa o rojo con espinas, enlatado	3 onzas = 10% del DV de calcio (100 mg), 170% del DV de vitamina D (690 IU)
	Frijoles	½ taza = 8% del DV de calcio (8 mg)
	Carne de cerdo y frijoles	½ taza = 6% del DV de calcio (6 mg)
	Camarones al vapor o cocidos, o atún albacora enlatado	3 onzas = 30% del DV de vitamina D (120 IU)
	Huevos	1 huevo = 6% del DV de vitamina D (25 IU)
Leche y productos lácteos	Yogur	8 onzas = 35% del DV de calcio (350 mg)
	Leche	1 taza = 30% del DV de calcio (300 mg), 25% del DV de vitamina D (100 IU)
	Leche en polvo	I Tbsp = 5% del DV de calcio (5 mg)
	Queso	1 onza = 20% del DV de calcio (200 mg)
	Budín	½ taza = 10% del DV de calcio (100 mg)
	Yogur congelado	½ taza = 10% del DV de calcio (100 mg)
	Helado	½ taza = 6% del DV de calcio (6 mg)
	Leche de soya (soja)	1 taza = 30% del DV de calcio (300 mg), 25% del DV de vitamina D (100 IU)

¿Y si no me gusta la leche?

Los productos lácteos son una fuente principal de calcio. Pruebe estas sugerencias:

- Utilice la leche para hacer chocolate para beber, cereales calientes y sopas. Añada leche en polvo a alimentos tales como estofados, panes y bollos, budines y salsas.
- Utilice queso cottage o yogur natural en las papas horneadas y en los aderezos para ensalada. Use yogur de vainilla en las ensaladas de frutas.
- Si bebe café, agréguele leche (recuerde, no se exceda en la cafeína).
- Pruebe la leche con sabor. La leche con chocolate sólo tiene 60 calorías más que la leche normal.
- Para el postre, elija budín, yogur congelado o yogur. Para bocadillos, pruebe un licuado de leche de 8 a 12 onzas (250 a 350 ml).

¿Qué pasa si tengo intolerancia a la lactosa?

Pruebe estos consejos:

- Empiece despacio. Primero coma pequeñas porciones de productos lácteos y luego trate de aumentar la cantidad.
- Coma los productos lácteos con otros alimentos. Combine los productos lácteos con otros alimentos en las comidas y bocadillos.
- Trate de usar productos lácteos sin leche. Los alimentos como el queso suizo, el queso parmesano, y el queso cheddar contienen menos lactosa. El yogur es otra buena opción.
- Pruebe los complementos de Lactaid y los productos lácteos tratados con Lactaid.

¿Qué pasa con los complementos de calcio?

Si no puede obtener suficiente calcio a través de su dieta, un **complemento de calcio** le puede ayudar a cubrir su meta de calcio. Pruebe esta sugerencias:

- **Busque el símbolo "USP".** Este símbolo indica que el complemento está certificado por la Convención de Farmacopea de los Estados Unidos (United States Pharmacopeial Convention, o USP por sus siglas en inglés). Esta organización nacional establece las normas para garantizar la calidad de los complementos alimenticios.
- **Haga la prueba del vinagre.** La píldora de calcio no le va a ayudar si el estómago no la disuelve. Si no ve el símbolo USP, ponga una pastilla en una taza de vinagre. Revuelva cada 5 minutos durante 30 minutos. Si la píldora no se disuelve en 30 minutos, probablemente no se disolverá en su estómago. Las formas masticables y las líquidas generalmente se disuelven bien, puesto que ya están desintegradas.
- **Aumente la dosis lentamente.** Comience con una pastilla diaria de 500 mg de calcio durante una semana y luego agregue más la semana siguiente. Las pastillas de calcio pueden causar estreñimiento (constipación) y gases en algunas personas. Para evitar esto, beba mucha agua y coma alimentos con fibra.
- **Consulte con su farmacéutico.** Dígale a su farmacéutico los medicamentos está tomando. Pregúntele si la ingestión de calcio podría afectar a alguno de ellos.
- **Elija un complemento con vitamina D.** La vitamina D le ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Sin embargo, no exagere en la cantidad de vitamina D. Tenga cuidado de no exceder las 2000 UI de vitamina D diarias, incluyendo alimentos y complementos.
- **Consulte la etiqueta de información nutricional.** Algunas marcas muestran el peso total de la píldora, en lugar de la cantidad real de calcio. Compruebe las porciones y el % del DV que aparece en la etiqueta de información nutricional, tal como lo haría con cualquier otro alimento.
- **Preste atención al tipo de calcio.** La mayoría de los complementos de calcio son de carbonato de calcio o de citrato de calcio. Siga estos consejos:
  - **Tome el carbonato de calcio con alimentos.** El carbonato de calcio necesita ácido para que lo absorba el cuerpo. Si lo toma con comida, tendrá suficiente ácido estomacal para disolverlo.
  - **El citrato de calcio se puede tomar en cualquier momento.** El cuerpo no necesita ácido estomacal para absorber el citrato de calcio.
- **Si usted toma una pastilla diaria de complemento, tómela tarde en el día.** Tome una pastilla de carbonato de calcio con la cena, o de citrato de calcio antes de acostarse.
- **Recuerde, la alimentación sigue siendo lo más importante.** Los alimentos con altos niveles de calcio también tienen otros nutrientes que el cuerpo necesita. No intente obtener todo el calcio de jugos, antiácidos y caramelos de calcio.

¿Quién puede responder preguntas acerca de este plan de alimentación?

Su dietista puede responder preguntas sobre su plan de alimentación. Consulte con su médico si tiene preguntas sobre sus síntomas o medicamentos. Para encontrar un dietista registrado (RD) en Intermountain, visite **intermountainhealthcare.org/nutrition.**

Dietista: _____ **Teléfono:** _____

© 2008-2012 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS064S - 02/12** (Spanish translation 10/08, 8/11 by Lingotek, Inc.)