

# Plan de alimentación para la prevención de la osteoporosis

La **osteoporosis** es una enfermedad común que debilita los huesos y los hace quebradizos. 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.

Se estima que unas 10 millones de personas sufren osteoporosis y otras 43 millones tienen baja masa ósea, poniéndolas en riesgo de padecer esta enfermedad.

## ¿Cuál es la causa de 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 extirpado 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. (Aprenda sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos en la página 2)

### Niños y adolescentes

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

### Adultos

| Edad      | Calcio                | Vitamina D                  |
|-----------|-----------------------|-----------------------------|
| 19 a 50   | 100% del DV (1000 mg) | 150% del DV (15 mcg/600 IU) |
| 51 a 70   | 120% del DV (1200 mg) | 150% del DV (15 mcg/600 IU) |
| Más de 50 | 120% del DV (1200 mg) | 250% del DV (20 mcg/800 IU) |

### Mujeres embarazadas y lactantes

| Edad        | Calcio                | Vitamina D                  |
|-------------|-----------------------|-----------------------------|
| Menos de 19 | 130% del DV (1300 mg) | 150% del DV (15 mcg/600 IU) |
| 19 a 50     | 100% del DV (1000 mg) | 150% del DV (15 mcg/600 IU) |

mg = miligramos  
mcg = microgramos

IU = unidades internacionales

## ¿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 cafeína al

día; eso equivale a casi 2.5 tazas de café de 10 onzas.

- **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 interaccionales).

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

About 4 servings per container

**Serving size** 1 cup (240mL)

**Amount per serving**

**Calories** 100

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2.5g 3%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 115mg 5%

**Total Carbohydrate** 12g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

**Total Sugars** 12g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 8g 16%

Vitamin D 2.5mcg 15%

Calcium 300mg 25%

Iron 0mg 0%

Potassium 370mg 8%

Vitamin A 180mcg 20%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## ¿Qué alimentos se recomiendan?

| Grupo alimenticio   | Alimentos recomendados                                 | Tamaño de la porción y % DV   |
|---|--|---|
| <b>Granos</b>   | Cereales enriquecidos con calcio                       | ½ taza = 20% del DV de calcio (200 mg)                                      |
| <b>Verduras</b><br>(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  | 2/3 taza = 15% del DV de calcio (150 mg)                                    |
|   | Col rizada   | 2/3 taza = 10% del DV de calcio (100 mg)                                    |
|   | Col china  | ½ taza = 10% del DV de calcio (100 mg)                                      |
| <b>Frutas</b>   | Jugo de naranja enriquecido con calcio                 | 1 taza = 30% del DV de calcio (300 mg)                                      |
| <b>Proteínas</b><br>(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) |
|   | Fréjoles   | ½ taza = 8% del DV de calcio (8 mg)   |
|   | Carne de cerdo y fréjoles                              | 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)                                   |
| <b>Leche y productos lácteos</b><br>(Si no le gusta la leche de la vaca, considere la leche de cabra que tiene beneficios similares. Si no puede tomar leche de vaca o cabra, considere otra alternativa fortificada como leche de soja, almendras, anacardo, arveja, arroz, o avena. Asegúrese de que sea por lo menos de 20% de DV de calcio y vitamina D.) | 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   | 1 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 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 caliente, cereales calientes y sopas. Añada leche en polvo a alimentos tales como estofados, panes y bollos, budines y salsas.
- Utilice requesón 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.

## ¿Qué sucede si tengo intolerancia a la lactosa?

Si tiene una intolerancia leve a la lactosa (problemas para digerir la leche y los productos lácteos), 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, tómelas 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 nutricionista 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/services/nutrition-services](http://intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services)

Nutricionista: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

