



Hábitos de vida saludable para personas con osteoporosis

Nutrición

Nutrición

Una dieta saludable es uno de los factores de prevención de **fracturas más importante**. En este sentido tres nutrientes se convierten en fundamentales para una adecuada salud ósea:



CALCIO

- ◆ El **calcio** de la dieta es fundamental para conseguir una **correcta mineralización del hueso** y mantener su cantidad y calidad.
- ◆ Se recomienda una **ingesta diaria de 1.000 a 1.200 mg de calcio** provenientes de fuentes naturales.

¿Qué alimentos son fuente de calcio?

- ◆ **Derivados lácteos:** se aconsejan desnatados ya que aportan la misma cantidad de calcio con menor contenido graso.
- ◆ **Alimentos de origen vegetal:** brócoli, soja y sus derivados (tofu), almendras y avellanas (no sobrepasar los 25 g al día por su alto contenido energético), garbanzos, sésamo, berros, higos secos, alubias y algas hiziki, wakame o arame.
- ◆ **Pescados azules:** sardinas, boquerones, atún, etc. Además de proporcionar calcio, son una fuente importante de vitamina D.



1 ración =
1 vaso de leche
o 2 yogures
o 50 g de queso

Habitualmente se requieren **dos raciones de calcio al día**. Se considera una ración al equivalente de un vaso de leche, dos yogures o 50 g de queso.

Contenido de calcio por ración de alimentos

Tamaño ración	Alimentos	mg de calcio
Lácteos		
1 vaso (200 ml)	Leche entera, semi, desnatada (con o sin vitamina D)	250
1 vaso (200 ml)	Leche suplementada con calcio	320
1 envase (125 g)	Yogur normal, bio, frutas, desnatado, cuajada	225
1 envase (125 g)	Yogur o cuajada con calcio	250
2 lonchas (50g)	Queso manchego semicurado, bola	400
1 trozo (100 g)	Queso de Burgos	300
1 trozo (100 g)	Requesón	100
2 lonchas (50 g)	Queso cremoso tipo Brie o Camembert	200
2 lonchas (50 g)	Queso Emmental, Edam, Parmesano, Gruyère, manchego curado	550
2 lonchas (50 g)	Queso para sándwich	125
1 porción (20 g)	Quesito cremoso en cuñas tipo "El caserío"	55
1 tarrito	Tipo "Petit Suisse"	60
1 ración/envase	Flan, natillas, arroz con leche, helado cremoso...	120
Cereales		
100 g	Pan blanco o integral	30
1 ración	Bollería (2 magdalenas medianas, 1 cruasan, 1 ensaimada, 4 galletas tipo María, etc...)	120
Frutas y hortalizas		
200 g	1 naranja mediana o dos mandarinas medianas	50
1 plato	Garbanzos, alubias, en potaje, cocido, fabada	75
1 plato	Acelgas, cardo (aproximadamente 200-250 g)	250
1 plato	Espinacas, grelos, nabizas	150
1 plato	Lechuga, escarola, endivias	40
1 plato	Judías verdes	140
1 plato	Col, repollo	75

Adaptado de Quesad Gómez JM, et al. Nutrición y osteoporosis. Calcio y vitamina D. Rev Osteoporos Metab Miner 2011 3;4:165-182

Tamaño ración	Alimentos	mg de calcio
Pescados		
1 plato (200 g)	Sardinas frescas, boquerones, arenques	100
1 lata	Sardinas en conserva	200
1 plato	Pescaditos con sus espinas (boquerones, etc.)	80
1 plato	Calamares, langostinos, gambas (150 g)	100
1 plato	Pulpo (150 g)	170
1 plato	Otros pescados: merzula, rape, etc. (200 mg)	50
1 plato	Almejas, mejillones, caracoles, percebes	40
Carnes		
1 plato	Carne (bistec, cuarto de pollo, 100 g de otras carnes)	30
Varios		
1 ración	5 higos secos, puñado de almendras o avellanas	50
1 platillo	Aceitunas	50
1	Huevo	30

Es conveniente saber que algunos alimentos consumidos en exceso o ciertas situaciones, disminuyen la absorción de calcio o incrementan su eliminación:

Disminuyen la absorción de calcio, el exceso de:

- ◆ Alimentos ricos en fósforo: judías, lentejas, garbanzos. (> 2.000 mg/día fosforo)
- ◆ Fibra. (≥ 10 g/día)
- ◆ Café. (≥ 800 mg/día)
- ◆ Alcohol. (cualquier consumo diario habitual)
- ◆ Bebidas carbonatadas. (cualquier consumo diario habitual)
- ◆ Tabaco. (cualquier consumo diario habitual)
- ◆ Ciertos medicamentos: inhibidores de la bomba de protones, algunos diuréticos.

Favorecen la eliminación del calcio:

- ◆ Ingesta excesiva de proteínas.
- ◆ Consumo de sal por encima de lo recomendable.
- ◆ Café.



VITAMINA D

- ◆ La vitamina D es **fundamental para la absorción y utilización del calcio**; su deficiencia es un factor decisivo para el desarrollo de osteoporosis.
- ◆ Además, influye en el **tono muscular** por lo que su déficit produce debilidad muscular, que aumenta la predisposición a las caídas, elevando aún más el riesgo de fractura.
- ◆ El organismo obtiene un 90% de la vitamina D a través de la exposición solar diaria, durante unos 40-50 minutos, sin protección solar en brazos y piernas, y un 10% a partir de la dieta.
- ◆ Las **necesidades diarias** de vitamina D son **800 UI**.

¿Qué alimentos son fuente de vitamina D?

- ◆ **Lácteos:** leche y quesos.
- ◆ **Cereales** enriquecidos y bebidas enriquecidas de soja y avena.
- ◆ **Pescados azules:** caballa, salmón, atún o las sardinas.
- ◆ **Hígado** de vaca y de bacalao.
- ◆ **Yema de huevo.**

Tabla 1: Alimentos Ricos en Vit D¹

Alimento	Vitamina D (UI / 100 g)
Aceite de hígado de bacalao	8400
Atún fresco	1000
Conservas de pescado	800
Salmón	320
Sardina	316
Margarina enriquecida	318
Huevos	70
Repostería	80-112
Mantequilla	28
Setas no expuestas al sol	8-16
Lácteos varios (leche, yogur, queso fresco)	0.8-4

PROTEÍNAS

Las proteínas son muy importantes en la **formación del hueso** y en el **mantenimiento** de la **masa muscular**.

Se aconseja en adultos mayores el consumo de **1 g de proteína por kg de peso y día**. Esto significa que una persona que pese 60 kilogramos necesitará 60 g de proteínas al día en la dieta¹.

¿Qué alimentos son fuente de proteínas?

Lácteos: 1 litro de leche aporta 32 g de proteína y 1.200 mg de calcio.

Carnes:

- Conejo: 23 g de proteínas por cada 100 g.
- Ternera: 21 g de proteínas por cada 100 g.
- Cordero: 18 g de proteínas por cada 100 g.
- Cerdo: 17 g de proteínas por cada 100 g.

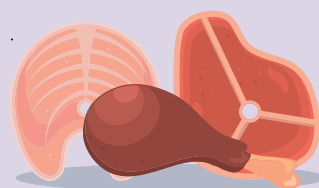
Pescados: los pescados azules aportan más proteínas que los blancos, entre 17 y 23 g de proteínas por 100 g de pescado, siendo el salmón, el bonito, el atún, las anchoas, los boquerones, el jurel y la caballa los pescados que más proteínas aportan.

Legumbres y derivados:

- Lentejas cocidas: ~9 g de proteína por 100 g.
- Garbanzos cocidos: ~8,9 g por 100 g.
- Alubias / judías cocidas: ~8 g por 100 g.
- Soja texturizada: 45–50 g por 100 g (peso seco).
- Tofu firme: 12–15 g por 100 g.
- Tempeh: 18–20 g por 100 g.

Cereales y pseudocereales:

- Quinoa cocida: ~4,4 g por 100 g.
- Avena: 13–17 g por 100 g (según variedad).
- Trigo sarraceno: 13 g por 100 g crudo.



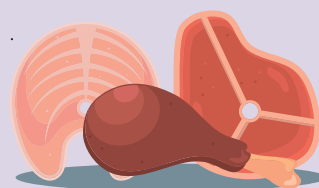
1 g de proteína por kg de peso y día.

Frutos secos y semillas:

- Almendras: ~21 g por 100 g.
- Pistachos: ~20 g por 100 g.
- Semillas de chía: ~17 g por 100 g.
- Semillas de cáñamo: 31–33 g por 100 g.
- Semillas de calabaza: 30 g por 100 g.

Sustitutos vegetales proteicos:

- Heura / carnes vegetales a base de soja o guisante: 17–22 g por 100 g (según marca).
- Bebidas vegetales enriquecidas (soja): 3–3,5 g por 100 ml.



1 g de proteína por kg de peso y día.

Dieta orientativa de consumo de proteínas, calcio y vitamina D semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche desnatada enriquecido con vitamina D, tres nueces, un yogur con miel	Vaso de leche desnatada enriquecido con vitamina D, nueces, queso fresco o yogur con miel	Vaso de leche desnatada enriquecido con vitamina D o yogur y ensalada de fruta	Huevos escalfados o seguir con yogur o leche. Fruta fresca, en temporada optar por la granada	Vaso de leche desnatada, yogur o huevos escalfados. Fruta fresca junto a nueces o almendras	Muesli con yogur. Fruta fresca	Yogur con pipas de calabaza y girasol. Nueces y almendras
MEDIA MAÑANA	Dos piezas de fruta fresca	Bol de avena, pipas de calabaza y girasol acompañado de zumo de naranja	Dos piezas de fruta o tostada de pan integral con jamón cocido	Almendras y nueces crudas o tostada de pan integral con jamón cocido o queso	Pan tostado con aceite y tomate. Fruta fresca	Dos piezas de fruta o pan tostado con aceite y tomate	Pan integral tostado con aceite, queso fresco y salmón ahumado o marinado
COMIDA	Salmón aliñado con jengibre, ensalada con atún y fruta fresca	Pescado azul con ensalada o verduras rehogadas. Fruta fresca	Ensalada de legumbres o legumbres hervidas. Ternera a la plancha. Fruta fresca	Ensalada de legumbres con queso. Sardinias asadas. Fruta fresca	Ensalada de salmón ahumado. Pollo, conejo o pavo al horno o asado con guarnición de setas (en temporada). Fruta fresca	Risotto con lentejas, setas y vegetales. Ensalada con queso y atún o sardinias en aceite. Fruta	Hummus. Congrio con verdura salteada. Fruta fresca
MERIENDA	Tostada de pan integral con queso fresco y 3 almendras	Barrita de frutos secos y avena o yogur acompañado de fruta fresca	Tostada de pan integral con tomate y aceite	Yogur o tostada de pan integral con aceite y tomate	Calabaza asada (en temporada) con frutos secos	Pan integral tostado con aceite queso y aguacate	Yogur con muesli
CENA	Ensalada de calabacín. Fruta fresca	Pollo al horno con guarnición de setas, puré de calabaza o patatas. Fruta fresca	Ensalada con aguacate, atún y queso. Fruta fresca	Crema de verduras, asociando setas en temporada y sazonando con jengibre. Fruta	Salteado de setas y verdura con jamón cocido. Fruta	Pavo o pollo al curry. Ensalada y fruta fresca.	Tortilla de berenjena y calabacín con ensalada. Fruta fresca

Emplear fruta y verdura de temporada, como por ejemplo, kiwi, plátano, cítricos, calabaza, berenjenas, calabacín. Si es posible complementar la dieta diariamente con un vaso de zumo de naranja recién exprimido. Priorizar carnes blancas como pollo, conejo, pavo y algunas partes del cerdo sobre las carnes rojas.

BIBLIOGRAFÍA

Chen LR, Hou PH, Chen KH. Nutritional Support and Physical Modalities for People with Osteoporosis: Current Opinion. *Nutrients*. 2019;11(12):2848.

UCBCares®

Desde **UCBCares®** ofrecemos **apoyo e información** a pacientes, familiares y a todas las personas que tengan alguna una duda sobre nuestros productos o servicios.

No dudes en llamarnos con tus preguntas, desde el **departamento de apoyo al paciente** trataremos de ayudarte.

Atención telefónica:

800 099 684
(gratuito desde España)
+34 915 700 649



Horario de atención:

Lunes a jueves:
09:00 - 17:00
Viernes:
09:00 - 14:00



Fuera de este horario puedes dejarnos un mensaje y te responderemos a la mayor brevedad.

Correo electrónico:
ucbcares.es@ucb.com



Puedes acceder aquí a la web

