



Programa de atención al paciente  
**0.800.888.8328**

## En Osteoporosis



# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL MANEJO DE LA OSTEOPOROSIS

**ALIMENTARSE BIEN:  
EL CALCIO Y LA VITAMINA D:  
importantes a toda edad.**

# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL MANEJO DE LA OSTEOPOROSIS

**ALIMENTARSE BIEN: EL CALCIO Y LA VITAMINA D:** importantes a toda edad.



Los alimentos que comemos contienen una variedad de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes que ayudan a mantener el cuerpo sano.

---

**Para tener huesos fuertes se necesitan dos nutrientes en particular: el calcio y la vitamina D.**

## LA IMPORTANCIA DEL CALCIO

El calcio es necesario para que el corazón, los músculos y los nervios funcionen correctamente, y también para la coagulación de la sangre. La deficiencia de calcio contribuye de manera considerable al desarrollo de la osteoporosis. Se sabe que el consumo inadecuado de calcio durante toda la vida está relacionado con la densidad ósea y con un alto índice de fracturas. La mayoría de las personas no consumen la cantidad de calcio suficiente para que sus huesos crezcan y se mantengan sanos.

**Necesitamos 1200 mg de calcio todos los días, éste es el requerimiento diario de calcio (DDR).** Podemos lograrlo consumiendo diferentes alimentos, que pueden formar parte de su plan de alimentación.

Existen momentos clave necesitamos más alimentos que nos aporten calcio, como la pubertad, la adolescencia o en los adultos mayores, edades en las que se recomiendan unos 1200 y 1300 mg diarios. **Otros momentos son la menopausia, 1500 mg/día, el embarazo y la lactancia, entre 1200 y 1500 mg/día.**

Diseñar un menú contemplando las necesidades de calcio que debemos ingerir es recomendable para prevenir contratiempos: lo podemos hacer nosotros mismos, adaptándolo según edad y situación de salud con una dieta variada y acompañada de potenciadores naturales.

## SELECCIÓN DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

CALCIO EN LOS ALIMENTOS	CANTIDAD APROXIMADA DE CALCIO
Leche común	110mg por porción (100cc la porción)
Leche fortificada	140mg por porción (100cc la porción)
Quesos untables	85mg por porción (100g la porción)
Quesos cremosos	540mg por porción (100g la porción)
Yogurt	140mg por porción (125g el pote chico)
Yogurt fortificado	500mg por porción (botellita bebible de 185g o potecito de 125g)
Espinaca cocida	32mg (100g la porción)
Bebida a base de soja: "Leche de soja"	11.5mg por porción (100cc la porción)
Garbanzos	150mg la porción (100g la porción)
Tofu	128mg la porción (100g la porción)
Semillas de sésamo	170mg la porción (15g = 1cda sopera)
Semillas de girasol	18mg la porción (15g = 1cda sopera)
Almendras	25mg la porción (10 gramos = 10 almendras)
Nueces	15mg la porción (15 gramos = 10 nueces)

Tabla de composición química de alimentos de la Universidad Nacional de Luján.

[www.argenfood.unlu.edu.ar](http://www.argenfood.unlu.edu.ar)

Cumplida la primera etapa, que es aportar con la alimentación los requerimientos diarios de calcio ahora veremos **algunos factores que interfieren en la absorción y excreción del mismo.**

1

## SUSTANCIAS QUE FAVORECEN LA ABSORCIÓN DEL CALCIO:

### LA VITAMINA D



La vitamina D juega un importante papel en la absorción del Calcio a nivel intestinal. **Sin suficiente Vitamina D, no podemos absorber el calcio proveniente de los alimentos.** Cuando ocurre esto, el cuerpo se ve obligado a movilizar las reservas de calcio depositado en el esqueleto, lo que debilita el hueso existente e impide la formación y el fortalecimiento de hueso nuevo y fuerte.



Hay muy pocos alimentos que la poseen naturalmente, entre ellos la manteca, yema de huevo, crema, pescados grasos: salmón, sardinas, caballa, bagre, surubí.

El mercado nos ofrece alimentos enriquecidos con esta vitamina, que debemos tratar de incorporar en nuestro menú diario, como por ejemplo los productos lácteos fortificados.



Sin embargo, la mayor fuente de dicha vitamina se produce en la piel humana bajo el estímulo de la luz solar, por eso es tan importante la exposición solar del cuerpo, aproximadamente 20 minutos, 2 o 3 veces por semana, y fuera de los horarios de máxima radiación solar. Tener en cuenta que, las pantallas y protectores solares disminuyen o bloquean la síntesis de vitamina D.

### LACTOSA



Es el **azúcar de la leche**, estimula la absorción del calcio en el tracto gastrointestinal, en especial en los lactantes, en condiciones normales.

### PROTEÍNAS EN CANTIDADES MODERADAS



**La absorción de calcio es mayor cuando las ingestas proteicas son moderadas**, a diferencia de cuando son bajas. Mientras que, en cantidades elevadas, por encima de lo recomendable, favorece la excreción urinaria de Calcio (como se explica más adelante también).

## 2

## SUSTANCIAS QUE INHIBEN LA ABSORCIÓN DEL CALCIO

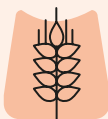
### ÁCIDO OXÁLICO



Se combina con el calcio presente en el propio alimento formando oxalatos de calcio, el cual es insoluble en el intestino, disminuyendo así su biodisponibilidad.

Alimentos que lo contienen: acelga, ají, cacao, espinaca, higo seco, chocolate, frambuesa, café, remolacha, papa, frutilla, porotos, ananá.

### ÁCIDO FÍTICO



Al igual que el anterior, se combina con el calcio formando sustancias insolubles que dificultan su absorción.

Se encuentra especialmente en los cereales (salvado).

Se aconseja no coincidir la toma de alimentos ricos en calcio con aquellos que contengan oxalato y fitatos que pueden perjudicar su absorción a nivel intestinal.

### FIBRA

Muchos tipos de fibras no tienen ninguna influencia sobre el CALCIO, pero hay algunas, como la del salvado de trigo, que disminuye su absorción a nivel intestinal, tal vez por su contenido de sustancias (oxalatos y fitatos). El consumo excesivo de alimentos ricos en fibras, probablemente pueda llegar a disminuir la biodisponibilidad del CALCIO, ya sea porque se unen con este mineral e impiden su absorción, o porque al acelerar el tránsito intestinal, reduce el tiempo disponible para ser captado por el organismo.

No obstante, **son tantos los beneficios que aportan las fibras al organismo, que se aconseja su ingesta pero no en forma abusiva.**



Programa de atención al paciente  
0.800.888.8328

En Osteoporosis

## 3

### SUSTANCIAS QUE AUMENTAN LA EXCRECIÓN DE CALCIO.

#### SODIO



El consumo elevado de sodio aumenta la excreción renal de calcio, por lo tanto, **es conveniente disminuir la ingesta sal** y los alimentos que la contienen.

#### PROTEÍNAS



Una alimentación rica en proteínas animales superior a las recomendadas, favorece la pérdida de calcio por la orina.

#### CAFEÍNA Y TEOFILINA



La cafeína y la teofilina, pueden incrementar la eliminación urinaria de calcio. **Es recomendable que sean consumidas en pequeñas cantidades y alejadas de las comidas ricas en calcio** (1 a 3 pocillos de café, o hasta 2 tazas de té). De esta forma, no serían perjudiciales para la salud ósea.

#### ALCOHOL



Solo actúa negativamente bebido en grandes cantidades, una ingesta pequeña no llega a constituir un riesgo.

Su consumo abusivo y crónico favorece la disminución de la densidad de la masa ósea por los siguientes mecanismos:

- Induce a una pobre ingesta de alimentos, entre ellos los lácteos.**
- Altera el metabolismo hepático.**
- Aumenta la excreción renal del calcio.**

## 4

### OTROS FACTORES

#### TABACO Y SEDENTARISMO



Programa de atención al paciente  
0.800.888.8328

## En Osteoporosis



### EN RESUMEN para el cuidado de nuestra SALUD OSEA es necesario:

- Cubrir los requerimientos diarios de **CALCIO**.
- Asegurar el aporte de **Vitamina "D"**.
- Moderar el consumo de cafeína y sal.
- Evitar o disminuir el consumo de alcohol.
- Consumir suficiente pero **NO** en forma excesiva proteínas y fibras.
- Cumplir con las pautas de una alimentación saludable.
- Aumentar la actividad física, de acuerdo a la indicación de su médico.
- No fumar.

#### BIBLIOGRAFÍA

**Guías Argentinas para el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de la osteoporosis 2015**  
León Schurman, Ana m. Galich, Claudio González, Diana González, Osvaldo d. Messina, Claudia Sedlinsky, Claudia R. Uña, Ariel Sánchez.



Programa de atención al paciente  
**0.800.888.8328**



Línea gratuita  
**0800 888 8328**



Whatsapp  
**+54 11 21645979**



Mail  
**programaconvos@raffo.com.ar**



Sitio Web  
**<https://programaconvos.com/contacto/>**



Información Disponible Para Profesionales: **Departamento Médico Raffo: Tel (011)4509-7100**  
Complejo Urbana 1 - Int. Cnel. Amaro Ávalos 2829 - 3º Piso (B1605 EBQ) Munro/Vte. López/Pcia. de Bs. As.

W W W . R A F F O . C O M . A R