

La Osteoporosis es una enfermedad de los huesos caracterizada por la disminución de la masa ósea y una mayor facilidad a posibles fracturas. Cuando el proceso de formación de hueso y el proceso de destrucción (deficiente alimentación, sedentarismo, etc.), no están en armonía dentro del hueso, se da origen a la osteoporosis.

¿Qué es la Osteopenia? Se le denomina a sí a la baja densidad ósea, por una disminución de la absorción del calcio, la cual puede derivar en osteoporosis si no se trata a tiempo.

La edad y ser mujer, dejaron de ser las características principales para padecer de osteoporosis, ya que entre los factores que incrementan el riesgo están los hábitos alimenticios inadecuados como un bajo consumo de calcio, frutas y verduras, seguir dietas reducidas en calorías sin supervisión del nutricionista, etc.

Recomendaciones Alimenticias para cuidar sus Huesos

- **Magnesio para Regular la entrada y salida del calcio.** El 60% del magnesio del cuerpo está depositado en los huesos, y su función es la de regular la entrada y salida del calcio. **Se recomienda 320 mg.** Fuentes de magnesio: nueces, arroz integral cocidos, almendras y maní.
- **Potasio para Preservar el calcio en los huesos.** El alto consumo de alimentos ácidos ó que acidifican el ph sanguíneo (proteínas, azúcar refinada) y el bajo consumo de alimentos alcalinos (frutas y verduras frescas) da como resultado que la sangre se acidifique y para restaurar el balance, el cuerpo toma el calcio de los huesos, sin embargo hay otro modo que disponemos para normalizar el Ph sanguíneo y así evitar la salida de calcio del tejido óseo y es mediante el aporte de potasio, dicho mineral normaliza el equilibrio sanguíneo y preserva el calcio en los huesos. Incluya frutas y verduras frescas en las 5 comidas del día
- **Vitamina K Para fijar el calcio en los huesos.** Esta vitamina es esencial para la óptima función de la **osteocalcin**, proteína que fija el calcio en los huesos. Fuentes de vitamina K (vegetales verdes): Ejemplo: espinacas, espárragos, lechuga orgánica. Se recomienda 250 mg/día.



Para fortalecer los huesos se requiere de calcio y otros nutrientes

- **Incluya alimentos con vitamina D.** Su déficit disminuye la capacidad del organismo de utilizar el calcio. Puede también obtenerla al exponerse al sol 3 veces por semana 15 min. Una excelente fuente de vitamina D la encuentra en las sardinas y la anchoveta..

ALIMENTOS TOP EN VITAMINA D	MEDIDA CASERA	Cantidad	Unid
Salmon	1 oz (30g)	3,92	mcg
Leche descre fortific entera diluida	1 vaso (240ml)	2,55	mcg
Sardinas	1 lata	3,8	mcg
Carne de cerdo	3 oz (85g)	2,2	mcg
Huevo	2 unidades	2,2	mcg

- **Evite adelgazar sin supervisión profesional.** Está relacionada con una reducción de la densidad ósea. Adelgazar mediante la práctica de ejercicio físico NO PRODUCE este fatal efecto en los huesos.
- **Varíe los colores de las frutas y verduras en su alimentación** ya que proveen antioxidantes entre ellos la vitamina C que protegen y reparan las células óseas, a su vez regulan el equilibrio ácido-base del cuerpo. La vitamina C además participa en la formación de colágeno y en la formación de huesos y dientes.

ALIMENTO RICOS EN Vitamina C "de fácil acceso"	MEDIDA CASERA	Cantidad	Unidad
Kiwi	1 unidad	74	mg
Pimiento crudo	1 unidad pequeña	94	mg
Fresas	1 tz	84	mg
Zumo de naranja	1 tz	120	mg
Brócoli	1 tz	81,2	mg

Como regla general asegure el sgte consumo de porciones de 5 frutas y verduras: (*)

- ✓ 2tz de frutas /verduras de colores rojos y anaranjados (ej fresas y papaya)
 - ✓ 2tz de frutas /verduras de colores verdes y blancos (ej coliflor y brócoli)
 - ✓ 1/2tz fruta /verdura de color morado-lila (aquí se incluye la manzana) Ej: berenjena ó arandanos ó betarraga.
- (*)si tiene sobre peso prefiera vegetales, las porciones pueden presentarse como jugos , ensaladas, picadas ó fruta entera.

- **Practique ejercicios de pesas** y/o de resistencia como Pilates ó ligas . Tome en cuenta que tras la contracción muscular se genera un efecto mecánico de tracción que facilita el ingreso de calcio al hueso.

Necesidades nutricionales de calcio

4-8 años	800-1.200 mg al día
9-18 años	1.300 mg al día
19-50 años	1.000 mg al día
Más de 50 años	1.200-1.500 mg al día

Las mujeres embarazadas o madres en periodo de lactancia: 1.200 mg al día en las adultas. Las mujeres posmenopáusicas que no siguen un tratamiento estrogénico: 1.500 mg al día.

Si bien el calcio es un mineral de gran importancia durante toda la vida en la adolescencia su consumo se vuelve imprescindible debido al gran crecimiento que se produce en este momento de la vida. Durante la adolescencia se forma más de la mitad de la masa ósea, las mujeres a los 18 años ya han formado el 90% de la masa ósea total, alcanzándose el mayor desarrollo alrededor de los 30 años. A partir de los 40 y durante toda la vida la masa ósea disminuye gradualmente.



Tabla Fuentes de Calcio

Fuentes de Calcio	Cantidad de Calcio
Mozarella, 30 g	105 mg
Yogurt, 100 ml	105 mg
Semillas de Ajonjolí, 20 g	135 mg
Zumo de Naranja, 250 ml	150 mg
Queso Parmesano, 15 g o 1 cucharada	165 mg
Higo Fresco, 100 g	54 mg
Higo Seco, 100 g	190 mg
Leche Evaporada, 4 oz	258 mg
Brocolí, 1 taza	178 mg
Queso Fresco, 60 g	188 mg
Almendras, ½ taza	188 mg
Sardinas, 90 g	371 mg
Queso Ricotta, ½ taza	330 mg



Favorecen la absorción de calcio: La presencia de Vitamina C, Vitamina D, lactosa.

No Favorecen la absorción de Calcio: Oxalatos (espinacas, acelga en exceso), fitatos (fibras de los cereales), taninos (té), cafeína, diuréticos, alcohol, y el exceso de proteínas aceleran la pérdida de calcio así como los diuréticos.