

Cómo mantener los huesos saludables

➔ El calcio es un elemento fundamental en la salud ósea y puede obtenerse con relativa facilidad a partir de la dieta.¹

➔ Necesita a la vitamina D para su absorción intestinal.¹

LOS BENEFICIOS DEL CALCIO Y DE LA VITAMINA D



En mujeres posmenopáusicas (mayores de 50 años) y hombres mayores de 50 años, la ingesta de calcio/día recomendada es de 1.000-1.200 mg.



La vitamina D contribuye a la absorción del calcio de los alimentos en el intestino y garantiza una correcta renovación y mineralización ósea. Se produce en la piel por exposición a los rayos ultravioleta del sol.

¿Cómo aportar la ingesta diaria de calcio en su dieta?

1 ración (300 mg)
DESAYUNO O
MERIENDIA



1 ración (300 mg)
COMIDA
1 ración (300 mg)
CENA



1 ración (100 mg)
A CUALQUIER
HORA



Ración diaria
recomendada:
1000 mg

En el desayuno o merienda escoja una ración* de:

1 ración = 300 mg de calcio



1 vaso (240 ml)
leche de vaca



1/2 vaso (120 ml)
leche de oveja
leche almendras/soja



300 ml
yogurt líquido o batido
lácteo de fresa



+ Calcio
1/2 tarrina (60 g)
yogur enriquecido
con calcio



2 tarrina (250 g)
yogur natural



2 tarrina (200 g)
petit suisse



1 tarrina (75 g)
queso de Burgos



Kéfir
1 tarrina (250 g)
kéfir



1 tarrina (125 g)
cuajada



1 porción (40-50 g)
queso fresco
de cabra



1 porción (40 g)
queso manchego
curado



1 porción de queso
= DOS pulgares

* El contenido de calcio indicado para la mayoría de los alimentos es estimado y puede variar debido a múltiples factores. Revise la etiqueta de los alimentos para determinar cuánto calcio hay en un determinado producto.

En la comida y en la cena escoja una ración* de:

1 ración o combinación de alimentos = 300 mg de calcio



180 g

dorada a la plancha
(300 mg Ca)

85 g (una lata)

sardinas
(300 mg Ca)



150 g

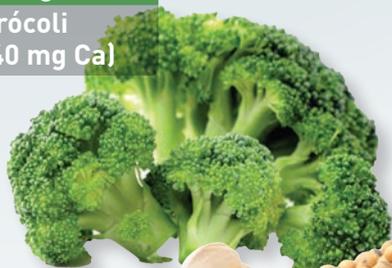
(rebanada grande)

tofu
(300 mg Ca)



100 g

brócoli
(40 mg Ca)



80 g

soja seca
(200 mg Ca)



30 g

pistachos
(60 mg Ca)

2 huevos

(60 mg Ca)



100 g

acelgas
(60 mg Ca)



1 naranja

mediana
(80 mg Ca)



30 g

almendras
(100 mg Ca)



180 g

salmón a la plancha
(60 mg Ca)



5 higos secos
(100mg Ca)



100 g

espinacas
(120 mg Ca)



1 cda de postre
semillas de lino
(20 mg Ca)



* El contenido de calcio indicado para la mayoría de los alimentos es estimado y puede variar debido a múltiples factores. Revise la etiqueta de los alimentos para determinar cuánto calcio hay en un determinado producto.

En la comida y en la cena escoja una ración* de:

1 ración o combinación de alimentos = 300 mg de calcio

60 g
arroz
integral
(30 mg Ca)



180 g
salmón a la
plancha
(60 mg Ca)



100 g
berros
(210 mg Ca)



29 g (una lata)

anchoas
(100 mg Ca)



100 g
acelgas
(60 mg Ca)



1 naranja
mediana
(80 mg Ca)



30 g
pistachos
(60 mg Ca)



100 g

espinacas
(120 mg Ca)



1 huevo entero
+ 1 yema
(100 mg Ca)



30 g
avellanas
(80 mg Ca)



100 g

gambas o langostinos
(150 mg Ca)



100 g

espinacas
(120 mg Ca)



1 kiwi
(30 mg Ca)



100 g

espinacas
(120 mg Ca)



80 g
garbanzos
(120 mg Ca)



2 kiwis
(60 mg Ca)



* El contenido de calcio indicado para la mayoría de los alimentos es estimado y puede variar debido a múltiples factores. Revise la etiqueta de los alimentos para determinar cuánto calcio hay en un determinado producto.

En cualquier momento del día

Consumir la ración complementaria de 100 mg de calcio con alguno de estos alimentos o condimentos:

Para enriquecer: Yogures - Ensaladas – Salsas – Postres – Batidos

- 1 cucharada de postre de semillas de sésamo (20 mg Ca)
 - 1 cucharada de postre de semillas de chía (60 mg Ca)
 - 1 cucharada de postre de semillas de lino (20 mg Ca)
 - 1 cucharada sopera de leche desnatada en polvo (100 mg Ca)
 - 1 cucharada sopera de queso parmesano rallado (180 mg Ca)
 - 1 cucharada sopera de cacao desgrasado en polvo (30 mg Ca)
- 1 pizca de sabor (30 mg Ca)
 - Tomillo
 - Eneldo
 - Orégano
 - Laurel
 - Ajo en polvo
 - Perejil fresco
 - Curry
 - Albahaca fresca
 - Pimentón en polvo

IMPORTANTE:

- En esta selección de alimentos, únicamente se ha considerado su aporte de calcio; por lo que en caso de patología/s asociada/s, deberán individualizarse estas recomendaciones según el consejo de su médico o nutricionista.
- Esta guía es meramente informativa sin pretender reemplazar la consulta del paciente con un nutricionista.

Recomendaciones generales:

- Diversificar la dieta, para obtener el calcio necesario de distintos alimentos
- Es importante que la ingesta de calcio sea diaria y constante; evitando saltarse comidas (5 comidas al día).
- Moderar el consumo de proteínas provenientes de alimentos como carnes, pescados y huevos.
- Consumir diariamente al menos 3 o 4 raciones de productos lácteos.
- Asegurar un aporte suficiente de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- Controlar el contenido de sal de la dieta (cloruro de sodio), evitando agregar sal durante la preparación de los platos y reduciendo el consumo de alimentos procesados (embutidos, salazones, conservas, etc).
- Controlar el consumo de cafeína: máximo 2 tazas de café al día.
- Controla la ingesta de bebidas carbonatadas por el aporte de fosfato.
- Consumir alimentos enriquecidos con calcio, lo que permite reducir el volumen de alimentos ingeridos y obtener la cantidad de calcio necesaria.

Estas recomendaciones dietéticas han sido realizadas por María Carmen Japaz Cansino, diplomada en nutrición humana y dietética, y máster en nutrición y salud.

1. Quesada Gómez JM, Sosa Henríquez M. Nutrición y osteoporosis. Calcio y vitamina D. Rev Osteoporos Metab Miner. 2011 3;4:165-182.

ES-PRO-0720-00002 Fecha de elaboración: Octubre 2020

AMGEN[®]

Avalado por:

AECOAR
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
CON LA OSTEOPOROSIS
Y LA ARTROSIS