Medicarte



VIGILADO Supersalud

PL-MDA-27

Recomendaciones nutricionales

en Osteoporosis



Medicarte

Recomendaciones nutricionales en Osteoporosis

El hueso es tejido vivo que se descompone y reemplaza constantemente. La osteoporosis ocurre cuando la generación de hueso nuevo es más lenta que la pérdida de hueso viejo. Esta es una condición de salud crónica común que hace que los huesos se debiliten volviéndose quebradizos, por lo que se presentan fracturas con mucha facilidad. Las fracturas relacionadas con la osteoporosis ocurren con mayor frecuencia en la cadera, la muñeca o la columna vertebral.

La mejor manera de tratarla es previniendo; una dieta saludable y los ejercicios con pesas pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea o a fortalecer los huesos débiles. Pero, una vez es diagnosticada su manejo se realiza con medicamentos y se acompañada de una buena nutrición y actividad física que ayuden a prevenir complicaciones.

Medicarte ha diseñado esta guía nutricional que te va orientar en tu proceso de adquirir hábitos de alimentación más saludables de acuerdo a tu condición de salud, pero recuerda que lo más importante es llevar una alimentación que incluya todos los grupos de alimentos y que te sientas a gusto y saludable mientras te alimentas.

A continuación veremos algunos alimentos que por su función en el organismo han tenido alguna evidencia clínica de una respuesta positiva frente a la enfermedad. Por lo tanto, es importante que con tu nutricionista elaboren un plan alimenticio que incluya algunos de estos alimentos de acuerdo a tu preferencia alimentaria.

Consume alimentos que contengan **Calcio**



El cuerpo necesita el calcio para mantener los huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes. Casi todo el calcio se almacena en los huesos y los dientes, donde apoya su estructura y rigidez.

El cuerpo también necesita calcio para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes del cerebro a distintas partes del cuerpo. Además, el calcio ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos por todo el cuerpo y a liberar hormonas y enzimas que influyen casi todas las funciones del cuerpo.

El calcio se encuentra en: Lácteos y sus derivados, Vegetales verdes (coles, brócoli, espinacas, acelga, arveja, repollo, perejil, cilantro), Leguminosas (soya, frijol, lenteja, garbanzo), sardinas, salmón, yema de huevo, camarón, frutos secos como maní, almendras, entre otros.frutos secos como maní, almendras, entre otros.

Cualquier suplemento alimenticio debe ser recetado por tu médico o nutricionista. En exceso estos pueden afectar tu salud.

Factores que pueden influir en la absorción de calcio

- **Edad:** La capacidad de absorción de calcio disminuye a medida que aumenta la edad.
- **Deficiencia de vitamina D:** Esta vitamina es muy importante en la absorción de calcio.
- **Ácido oxálico y ácido fítico** (se encuentran en legumbres y cereales integrales) impiden la absorción de calcio, por lo que se recomienda siempre remojar y descartar esta agua y combinar su consumo con alimentos ricos en vitamina C, como el tomate. Evita también consumir junto con bebidas lácteas.
- **Las Xantinas**, que se encuentran en bebidas con cafeína, promueven la excreción del calcio, disminuyendo su absorción.
- **Alcohol:** Está relacionado con la baja densidad ósea, es decir la calidad que tiene el hueso, en este caso serían más frágiles.
- **Exceso sal:** Ten cuidado con comer sal en exceso, porque esta promueve la excreción del calcio, disminuyendo su absorción.
- **Ácido fosfórico:** Se encuentra en productos como industriales como papas fritas, gaseosas, entre otros, ya que da un sabor ácido afrutado. Este se une al calcio haciendo que se elimine y no sea absorbido por el cuerpo. Limita su consumo.

Toma el **Sol** y consume alimentos que contengan **Vitamina D**

Es importante para muchas funciones en tu cuerpo, una de ellas es ayudar a que tus huesos puedan absorber el calcio.



La Vitamina D un 80 a 90% se obtiene de la exposición al sol y entre un 10 a 20% de alimentos como la yema de huevo, salmón, atún, hígado de vaca y hongos como el champiñón de sol y algunos alimentos fortificados con vitamina D.

La cantidad suficiente de Vitamina D se puede obtener con una exposición moderada al sol de cara, brazos y piernas. Entre unos 5 a 30 minutos, dependiendo de intensidad de sol, preferiblemente en horario entre las 8 y 10 de la mañana, y para evitar quemaduras sigue las indicaciones de tu dermatólogo.

Consume alimentos que contengan **Proteína**

Las proteínas son esenciales pues gran parte del hueso está compuesta por estas; el consumo de proteína es beneficioso pues ayuda a evitar la pérdida de masa ósea relacionada con la edad.



Tenemos fuentes de proteína animal como carnes, leche, huevos, entre otros y fuentes de origen vegetal como garbanzos, frijoles, lentejas, entre otros.

Consume alimentos que contengan **Potasio**

Es importante para ayudar a preservar el calcio en los huesos.

El potasio es un mineral que se encuentra en: Remolacha, el brócoli, coles, el plátano, el aguacate, espinacas, entre otros.



Consume alimentos que contengan **Magnesio**

Es importante para la absorción y buena asimilación del calcio en los huesos.

El magnesio se encuentra en: verduras de hojas verde, salvado de trigo, frutos rojos, harina de soya, almendras y leguminosas.



Consume alimentos que contengan **Vitamina C**

Puede mejorar la salud de los huesos disminuyendo el riesgo de fracturas.

La vitamina C se encuentra en: Naranja, limón, mora, guayaba, entre otras frutas cítricas. En verduras como el brócoli, espinacas, papa, tomate, entre otros.





Algunas recomendaciones adicionales

Actividad Física: La actividad física es muy importante para conservar la masa ósea e incluso aumentarla.

Se recomiendan ejercicios donde tengas que involucrar fuerza, puede ser usando tu propio peso o con pesas. Es importante que antes de iniciar consultes con un fisioterapeuta o un profesional en deportes que te brinden la asesoría respectiva para no ir a causarte lesiones y te ayudan a establecer un adecuado plan de entrenamiento de acuerdo a tus necesidades y capacidades físicas.

Recuerda con paciencia y perseverancia se logran los objetivos que te propones.

Te invitamos a preparar esta receta

Panqueques de banano y avena



(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tazas de avena en hojuelas o puede ser en polvo
- 2 bananos maduros
- 1 taza de leche descremada (vaca) o puedes usar leche almendras
- 1 poquito de canela en polvo o puedes usar esencia de vainilla.
- 2 cucharaditas de aceite de origen vegetal.
- Opcional: Trocitos de banano, arándanos, fresas, queso mozzarella rallado, endulzante de tu preferencia.

Preparación:

1. Lleva todos los ingredientes a la licuadora, si deseas puedes adicionar un poco de endulzante. Lícualos hasta tener una mezcla homogénea.
2. En un sartén idealmente antiadherente agrega un poquito de aceite y lleva al fuego, agrega un poco de la mezcla hasta cubrir todo el fondo del sartén. Deja por 2 a 3 minutos da la vuelta y listo.
3. Elabora todos los panqueques y si deseas puedes decorar con trocitos de fresas, banano, arándanos y queso mozarella rallado.

¡Esperamos lo disfrutes!

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Muñoz-Garach A, García-Fontana B, Muñoz-Torres M. Nutrients and Dietary Patterns Related to Osteoporosis. Nutrients. 3 de julio de 2020;12(7):1986.
2. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. Datos sobre le Calcio. En 2019 [citado 6 de enero de 2022]. Disponible en: https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol.pdf
3. Díaz-Rizo V, Guzmán-Aguayo AK, Araujo-Guirado V, Ramírez-Villafaña M, Nava-Zavala AH, Gámez-Nava JI, et al. Factores nutricionales relacionados con osteoporosis. :8.
4. Tong X, Chen X, Zhang S, Huang M, Shen X, Xu J, et al. The Effect of Exercise on the Prevention of Osteoporosis and Bone Angiogenesis. Biomed Res Int. 18 de abril de 2019;2019:8171897.
5. Freeman CR, Zehra A, Ramirez V, Wiers CE, Volkow ND, Wang G-J. Impact of sugar on the body, brain, and behavior. Frontiers in Bioscience-Landmark. 1 de junio de 2018;23(12):2255-66.
6. Molina, Ana Lucia, Londoño, Angela. Vitamina D y piel. Asocolderma Revista [Internet]. 2012 [citado 7 de marzo de 2022]; Disponible en: https://revistasocolderma.org/articulo-revista/vitamina-d-y-piel

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales en Osteoporosis

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte