



# OSTEOPOROSIS NUTRICIÓN

La alimentación debe ser **variada y equilibrada** en nutrientes

Debe aportar los **principales componentes** que participan en la formación del hueso



Una alimentación **osteosaludable** contribuye en la adquisición y mantenimiento de una adecuada **masa ósea**

## NUTRICIÓN OSTEOSALUDABLE

Los principales componentes que participan en la formación del hueso:

Calcio

Vitamina D

Proteínas

Isoflavonas

Minerales: magnesio, hierro, zinc, cobre, fluor, manganeso, selenio, boro

Otras vitaminas: C, K y complejo B

### Alimentos ricos en calcio

Lácteos Frutos secos Legumbres Verduras verdes Frutas Marisco y pescado



Puede conocer sus **requerimientos de calcio** y la **cantidad de calcio diario ingerido** con su alimentación en: <https://seiom.org/herramientas/calculadora-de-ingesta-de-calcio/>

### Elimine

Alcohol Tabaco Cafeína Sal



**Disminuyen** la biodisponibilidad o **modifican** la utilización o excreción del mineral.

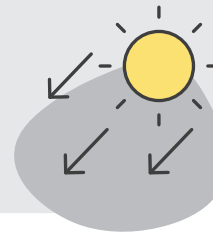
**Afecta negativamente** en la integridad de la masa ósea

### Alimentos ricos en vitamina D

Pescados grasos Hígado Huevos



La principal fuente de vitamina D es la **exposición solar**, pero resulta insuficiente. Es necesario consumir alimentos que complementen el aporte de vitamina D.



### Y recuerde...

Mantenga un peso corporal adecuado y siga una dieta saludable para fortalecer los huesos.



Los huesos humanos están formados por un tejido vivo y dinámico de proteínas y calcio. Si sigue estas recomendaciones cuidará sus huesos.



Información recomendada: <https://www.aecosar.es/wp-content/uploads/2021/03/2021-01-Consejos-Dieta-avalado.pdf>

Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza <<

Realizada por:



FUNDACIÓN SEFAC  
Farmacéuticos por la salud

Avala:



Colabora:



Citar como: Andraca Iturbe L, González Rodríguez A. *Osteoporosis Nutrición* [Internet]. Madrid: SEFAC; 2022. doi: 10.33620/FC.2173-9218.(2022).JFG.010