

# Salud Ósea:

## Prevenir la Osteoporosis

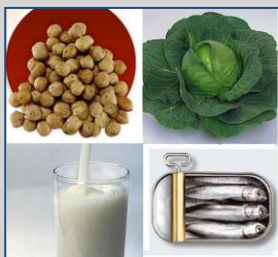
Lic. Mariana Patrón Farías – MN4575 - UBA



### Alimentos que ayudan a prevenir la osteoporosis

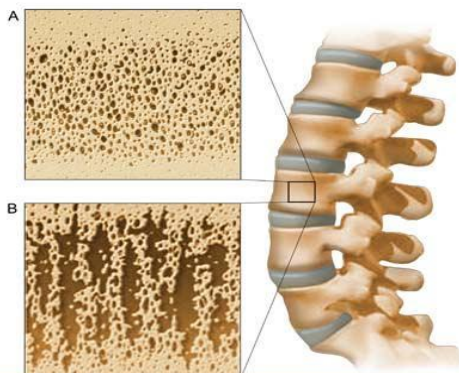
Un aporte adecuado de calcio dentro de una alimentación equilibrada durante toda la vida, haciendo especial hincapié en las etapas de crecimiento y desarrollo óseo, es fundamental para prevenir la osteoporosis.

La absorción del calcio de los alimentos se ve favorecida por determinados nutrientes como la vitamina D, la lactosa y el ácido ascórbico, entre otras sustancias. Además de los lácteos, nos aportan calcio las nueces y almendras, las sardinas y el salmón, el brócoli y el repollo, el sésamo y los porotos de soja.



Aunque la herencia es el primer factor determinante en el desarrollo de la osteoporosis, la alimentación y otros factores, como la falta de ejercicio favorece el desarrollo de esta enfermedad.

La osteoporosis es responsable de un aumento de la fragilidad ósea, y en consecuencia de fracturas espontáneas.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Por lo general, después de la menopausia, las mujeres pierden masa ósea a una velocidad alarmante. Esta descalcificación es generada por la falta de estrógenos que son hormonas estimulantes de la formación de nuevo tejido óseo. Debido a esto, los huesos, en particular los de la cadera, se tornan quebradizos y propensos a fracturarse. La enfermedad también afecta a algunos hombres de edad.

Una dieta con cantidades adecuadas de calcio puede ayudar a disminuir la pérdida de masa ósea en todas las mujeres.

Los factores de riesgo que poseen una acción decalcificante y deben tenerse en cuenta son:

- El consumo de alcohol,
- El consumo exagerado de proteínas,
- Los suplementos de Zinc,
- El ácido oxálico / ácido fítico,
- Consumo exagerado de fibras,
- Ingerir sal en exceso,
- La cafeína,
- El consumo de tabaco y
- El sedentarismo.

Estos factores no permiten la correcta asimilación o utilización del calcio en el organismo y por ello deben evitarse.

La actividad física adecuada y regular ayuda a conservar el hueso en mejores condiciones. Hay evidencia de que la carga mecánica, determinada por el soporte del peso y también por ejercicios de fuerza, contribuye a optimizar la acumulación del calcio a nivel óseo, a mejorar la arquitectura de los huesos y a mantener la integridad del esqueleto.

En relación a la alimentación consumir idealmente 3 porciones de lácteos al día.

1 Porción de lácteo = 1 vaso de leche = 1 pote de yogur = 30 g de queso port salut.

Conociendo la porción podemos sustituir dentro del grupo lácteos espetando la cantidad

# NUTRICOACH

[WWW.NUTRICOACH.COM.AR](http://WWW.NUTRICOACH.COM.AR) Entrena tu Nutrición

Teléfono 4524-9108 /4661-8464 /15 5988 7180 E-mail [mariana@nutricoach.com.ar](mailto:mariana@nutricoach.com.ar)

Visite nuestro Web Site [www.nutricoach.com.ar](http://www.nutricoach.com.ar)