

# 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.<sup>1</sup>

➔ Necesita a la vitamina D para su absorción intestinal.<sup>1</sup>

## 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



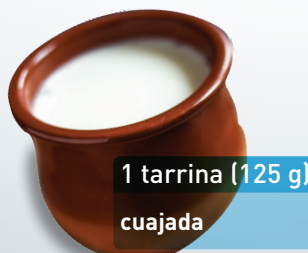
2 tarrina (200 g)  
petit suisse



1 tarrina (75 g)  
queso de Burgos



Kéfir  
1 tarrina (250 g)  
kéfir



1 tarrina (125 g)  
quajada



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)

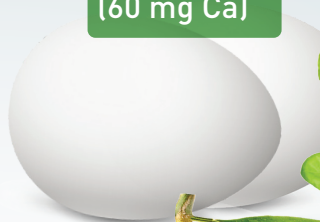


30 g

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)



80 g  
garbanzos  
(120 mg Ca)



100 g  
espinacas  
(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**<sup>®</sup>

Avalado por:

**AECOAR**<sup>®</sup>  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
CON LA OSTEOPOROSIS  
Y LA ARTROSIS