

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

Tel. (+34) 91 602 52 21



ALIMENTACIÓN SALUDABLE,  
LA MEJOR CORAZA PARA  
**PROTEGER TUS HUESOS.**

**CONSEJOS PARA COMBATIR  
LA OSTEOPOROSIS**



Fundación  
**MAPFRE**

ÁRMATE DE BUENOS CONSEJOS  
Y BLÍNDATE ANTE LA  
**OSTEOPOROSIS**

☞ Dicen que la mejor defensa es un buen ataque. Y para ello, nada mejor que seguir unos **hábitos de vida saludables**, con los consejos que aquí te proponemos: porque esa es la mejor forma de prevenir la osteoporosis y de frenar su avance cuando esta ya ha aparecido.

☞ Una enfermedad que hoy en día **afecta a cerca de 3 millones de personas** en nuestro país, **especialmente mujeres**, y que implica riesgo de fracturas por fragilidad, especialmente en vértebras, cadera y antebrazo. Además, este riesgo aumenta con la edad, convirtiéndose en causa importante de discapacidad y dependencia en personas mayores.

☞ Para evitarlo, lo mejor es **protegerse desde hoy**: cuidándote y fomentando una salud de hierro con unos huesos fuertes.



SIGUE LOS **CONSEJOS**  
DE LOS ESPECIALISTAS  
PARA PREVENIR Y FRENAR  
LA OSTEOPOROSIS

- ✗ Para empezar, es muy importante concienciarse de que **la prevención es clave**. Y para ello, hay que mantener un estilo de vida que favorezca tu densidad ósea óptima, evitando así las fracturas osteoporóticas espontáneas y las caídas.
- ✗ En caso de que la enfermedad ya esté diagnosticada, el plan dietético-nutricional de una persona con osteoporosis debe tener como objetivo mantener o aumentar la densidad ósea y reducir el riesgo de fracturas.



## NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA



+ La osteoporosis no se suele diagnosticar de forma temprana, ya que no hay signos previos de alerta, siendo **difícil el tratamiento precoz y efectivo**. Por ello, siempre hay que prevenir.

Además, hay que seguir una dieta equilibrada, con nutrientes que intervienen en la formación y funciones de los huesos, como **proteínas, calcio, el fósforo y vitamina D**. También podrían ser claves el magnesio, el zinc, la vitamina K y la vitamina C.



- + Recuerda que no es preciso aumentar la ingesta de estos nutrientes por encima de los requerimientos diarios, pues esto no es suficiente para mantener la densidad mineral del hueso o prevenir las caídas y las fracturas espontáneas.
- + Y que es conveniente acompañar a la alimentación saludable de medidas preventivas complementarias, como seguir un estilo de vida activo y saludable.
- + Por ello, conviene **evitar el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol**, los tres factores del estilo de vida que más afectan a la salud ósea, mucho más importantes que el bajo consumo de productos lácteos para obtener calcio.



Y PONTE AL DÍA CON ESTAS  
RECOMENDACIONES  
PARA MANTENER UNA

## DIETA SALUDABLE



- ❖ **Evita tomar suplementos nutricionales**, salvo por indicación de un profesional sanitario.
- ❖ **No aumentes el consumo de proteínas** sin consultar con el dietista-nutricionista, que podrá hacer una recomendación personalizada.
- ❖ **Cada día, cubre las necesidades de calcio: 900mg/día.** Y siempre a través de alimentos como lácteos (leche, yogur, quesos) preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%), pescados (en especial los que se consuman con espinas), legumbres, frutos secos, semillas y hortalizas de hoja verde, así como bebidas vegetales enriquecidas en calcio, como alternativa a la leche en caso de alergia o intolerancias.



- ❖ **Cubre también la cantidad necesaria de vitamina D** (7,5-10 mcg/día). Hazlo a través del consumo semanal de alimentos ricos en esta vitamina, como pescados azules y blancos, huevos, lácteos y otros alimentos enriquecidos (bebidas vegetales). O a través de la exposición de tu piel a la luz solar.
- ❖ **Por tanto, toma el sol cada día.** Al menos, unos 15 minutos en cara, antebrazos y/o piernas, evitando las horas centrales del día.
- ❖ **Suplementos de calcio y vitamina D:** esta decisión debe tomarla el personal sanitario después de evaluar tu estado nutricional.
- ❖ **Consume frutas y hortalizas** para cubrir las necesidades diarias de vitamina C (95-110mg).

🌿 Toma alimentos para alcanzar **tus necesidades de vitamina K** (120-90mcg/día), a través de hortalizas en general y verduras como acelgas, espinacas, coles o brócoli. **Magnesio** (300-350mg/día), a través de cereales y sus derivados integrales, frutos secos y semillas, hortalizas de hoja verde, legumbres, pescados y mariscos. **Zinc, hierro y cobre** (legumbres, carnes, pescados, huevos, hortalizas, frutos secos, cereales y sus derivados integrales, etc.).




## RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS





- ⚠️ **Cereales y derivados, tubérculos = Todos.**  
Consumir preferentemente variedades integrales de cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.). Si se toman cereales de desayuno, ofrecer alternativas tales como pan integral o avena, y en su caso, elegir los que tengan menos azúcar, sal y grasas.
- ⚠️ **Frutas = Todas. Al menos 3 veces al día.**  
Variadas, de temporada y proximidad. Consumir frescas, enteras y evitar los zumos. Y en caso de tomarlos, hacerlo siempre con la pulpa de la fruta. Limitar a no más de un vaso pequeño al día. Excluir néctares y otras bebidas a base de frutas.
- ⚠️ **Hortalizas = Todas. Al menos 2 veces al día.**  
Variadas, de temporada y proximidad. Asegurar una cantidad suficiente de hortalizas en la comida y en la cena, alternando crudas y cocinadas. Incluir hortalizas de hoja varias veces a la semana.


- ⚠️ **Lácteos = Todos. Asegurar 2 al día.**  
Preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%). En caso de intolerancia o alergia, consultar con el dietista-nutricionista para incluir fuentes alternativas de calcio y saber si es conveniente elegir enriquecidos en vitamina D. Evitar lácteos azucarados. En bebidas vegetales que sustituyan a los lácteos, seleccionar las enriquecidas en calcio y vitamina D.
- ⚠️ **Legumbres = Todas. Al menos 3-4 veces por semana.**  
Preparaciones tradicionales diversas como guisos, salteados, ensaladas, patés (humus), etc. Especialmente si se preparan con verduras, evitando las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas como embutidos o carnes muy grasas.


 **Pescados y mariscos = Todos. Al menos 3-4 veces por semana.**


Asegurar pescados variados alternando blancos y azules frescos o en conserva. Evitar los precocinados rebozados.

 **Huevos = Sí. 3-4 veces a la semana** en preparaciones diversas, tales como tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc.


 **Carnes = Moderar.**  
Moderar el consumo de carnes en general, y elegir las de ave y conejo, antes que otras. Seleccionar carnes magras de cerdo (lomo, solomillo) y evitar carnes procesadas como embutidos, fiambres, curados, o preparados grasos de carne picada, salchichas, hamburguesas, etc.

 **Frutos secos y semillas = Todos.**  
Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pipas de girasol o calabaza, etc. Consumo semanal o diario de un puñadito en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.

 **Aceites y grasas = Elegir aceite de oliva.**  
Preferentemente virgen extra. Evitar otras grasas.

 **Bebidas = Consumo diario de agua.**  
Siempre atendiendo a la sensación de sed. En personas mayores, ofrecer habitualmente. Moderar el consumo de café, té y/o otras bebidas con cafeína o con gas. Evitar las bebidas con alcohol.

 **Dulces, bollería y aperitivos dulces, fritos y/o salados = Evitar.**

 **Condimentos = Hierbas aromáticas y especias.**  
Variadas, frescas o desecadas, para reducir el uso de sal y azúcar en la cocina. Usar sal iodada.

## AQUÍ TIENES EL MENÚ DE 3 DÍAS



DESAYUNO	Kiwi. Leche semi o desnatada con avena. Infusión (rooibos, menta, etc.).	Bol de yogur desnatado con pasas y fresas (fruta de temporada). Rebanada de pan integral untado con aguacate.	Café descafeinado con leche semi o desnatada. Rebanada de pan integral con tomate, aceite y queso fresco.
ALMUERZO	Manzana.	Palitos de pan integral al aceite de oliva con nueces.	Yogur desnatado con arándanos frescos.
COMIDA	Garbanzos salteados con pisto. Solomillo de cerdo con hortalizas a la plancha. Pera fileteada con virutas de queso semi bajo en grasas.	Tallarines integrales con setas de temporada. Salmón en papillote con juliana de verduras. Piña fresca.	Ensalada de tomate con albahaca. Lentejas estofadas con verduras. Naranja con canela.
MERIENDA	Yogur griego desnatado con almendras fileteadas	Cuajada.	Batido de leche desnatada y mango (fruta de temporada).
CENA	Brócoli al vapor con salsa pesto. Lenguado al horno con arroz pilaf. Macedonia de frutas frescas.	Crema de calabaza con semillas de calabaza. Tortilla de espárragos con patatas al vapor. Mandarinas (fruta de temporada).	Ensalada de brotes verdes con vinagreta de naranja. Tosta integral con pimientos asados y sardinillas. Manzana al horno.

**Pan integral y agua en comida y cena.**

Ajustar el tamaño de las raciones a las detalladas en el plan dietético propuesto por el dietista-nutricionista.

\* Este menú es un ejemplo. Antes de seguir un plan dietético, consulte a un dietista-nutricionista.



## Y A LA HORA DE COCINAR...

- ✿ **Planifica siempre la lista de la compra.**  
Evitar hacer la compra en momentos de hambre y límitate a la lista de alimentos disponibles en el menú recomendado por el dietista-nutricionista.
- ✿ **Recupera recetas tradicionales.**  
Realizadas a base de legumbres, pescados, aves, huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.
- ✿ **Elige técnicas culinarias que requieren poca grasa de adición.**  
Como la plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc., sin que ello suponga que excepcionalmente se usen otras como fritura o cocinado a la brasa.

- ✿ **Controla los aderezos.**  
Cocina con poca sal, hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor.
- ✿ **Utiliza aceite de oliva** para cocinar y aliñar.
- ✿ **Desgrasa las carnes** antes de cocinar y quita la piel a las aves.
- ✿ **Lee siempre las etiquetas** de los alimentos envasados. Y elige los que tengan menos cantidad de grasas, azúcares y sal.
- ✿ **Selecciona los alimentos.**  
Mejor frescos, de temporada y de proximidad.



## OTRAS RECOMENDACIONES

- + **Mantén un estilo de vida activo**, en el que se integre la actividad física cotidiana como caminar, subir y bajar escaleras. Y semanalmente, algún ejercicio adaptado a las condiciones físicas particulares que requiera fuerza, como trotar, jugar a tenis, bailar, levantamiento de pesos, bandas elásticas, etc.
- + **Procurar una adecuada y segura exposición solar**, al menos unos 15 minutos al día en cara, brazos y piernas.
- + **Evita las bebidas alcohólicas.**
- + **No fumes.** Recuerda que si te cuesta dejar de fumar, puedes buscar ayuda en el centro de salud.



## + ¿SABÍAS QUE...?

- ✗ Tomar bebidas alcohólicas habitualmente puede afectar a tus huesos.
- ✗ El consumo regular de estas bebidas puede aumentar la eliminación del calcio por la orina y por tanto favorecer la osteoporosis.