

# Alimentación en pacientes con **osteoporosis**



La nutrición y la salud de los huesos están estrechamente relacionadas. Una **dieta saludable** puede ayudar a manejar y prevenir la **osteoporosis**, ayudando en la producción y mantenimiento del hueso<sup>1</sup>

¿Qué nutrientes debería recibir y cuál es la mejor manera de obtenerlos?

## NUTRIENTES

### CALCIO Y VITAMINA D

Dos de los nutrientes más importantes. El calcio es clave en la **construcción del tejido óseo** y la vitamina D ayuda a **absorber el calcio**. Los podemos adquirir a través de **frutas y verduras**<sup>1</sup>

### PROTEÍNA

Esencial para un óptimo **aumento de la masa ósea durante la infancia y la adolescencia** y también es responsable de **preservar la masa ósea con el envejecimiento**.

Aves y pescado, huevos y los productos lácteos, así como legumbres, productos de soja, granos, nueces y semillas son alimentos para adquirirlos<sup>1</sup>

### MAGNESIO

Juega un papel importante en la **formación de hueso** y su absorción disminuye con la edad.

**Verduras verdes, legumbres o nueces** son fuentes ricas<sup>1</sup>

### VITAMINA K

Necesaria para la **correcta mineralización del hueso** y asociada a mayor riesgo de fractura en la vejez.

Podemos obtenerla mediante la ingesta de **lechuga, espinacas, hígado o ciertos quesos fermentados**<sup>1</sup>

### ZINC

Este mineral es necesario para la **renovación del tejido óseo y la mineralización**.

Las fuentes de zinc incluyen **carne roja magra, aves, cereales integrales y legumbres**<sup>1</sup>

