

Alimentación

Todos los organismos internacionales de Salud Pública coinciden en señalar que la alimentación tiene un papel fundamental en nuestro estado de salud en general y en la prevención de la osteoporosis en particular. Una dieta equilibrada debería contemplar la ingesta de cereales, verduras y hortalizas, fruta, leche y derivados, carne y pescado.



A continuación destacaremos el principal componente de la dieta relacionado con la masa ósea: el calcio.

EL CALCIO

Ingresar en nuestro organismo la cantidad correcta de calcio es importante para la contracción muscular, la actividad cardíaca, la coagulación de la sangre y el esqueleto. En el hueso, concretamente, los minerales más importantes son el calcio y el fósforo aunque, con frecuencia, el aporte de calcio a través de la dieta es insuficiente. Las necesidades diarias de calcio varían según la edad, el sexo y el riesgo de osteoporosis. A continuación se muestran las necesidades diarias de calcio, por grupos de edad según el panel de consenso del NIH (Instituto Nacional de la Salud) de EEUU.

Adolescentes	10 – 25 años	1.200 – 1.500 mg
Varones	26 – 65 años	1.000 mg
	> 65 años	1.500 mg
Mujeres	25 – 50 años	1.000 mg
	Menopausia	1.000 – 1.500 mg
	> 65 años	1.500 mg (varía según nivel de estrógenos)
Edad fértil en la mujer		1.200 – 1.500 mg
	Embarazo y lactancia	1.200 – 1.500 mg



LÁCTEOS Y HUEVOS	Cantidad	Calcio
Leche entera	1 taza	300 mg
Leche descremada	1 taza	300 mg
Queso manchego (curado)	100 g	835 mg
Queso de Burgos (fresco)	100 g	210 mg
Nata	100 g	300 mg
Yogur natural	1 unidad	150 mg
Natillas y flanes	1 unidad	140 mg
Huevo de gallina	100 g	60 mg



PESCADOS Y CARNES	Cantidad	Calcio
Sardinas en aceite	100 g	300 mg
Calamares	100 g	150 mg
Gambas	100 g	150 mg
Lenguado	100 g	95 mg
Pollo	100 g	12 mg
Tenera	100 g	10 mg



FRUTOS SECOS Y CEREALES	Cantidad	Calcio
Almendras	100 g	240 mg
Avellanas	100 g	250 mg
Pasas	100 g	212 mg
Pistachos	100 g	130 mg
Pan	100 g	50 mg



LEGUMBRES	Cantidad	Calcio
Soja	100 g	260 mg
Garbanzos	100 g	145 mg
Judías	100 g	126 mg



VERDURAS Y HORTALIZAS	Cantidad	Calcio
Berro	100 g	200 mg
Espinacas	100 g	150 mg
Acelga	100 g	100 mg
Col	100 g	50 mg



FRUTA FRESCA	Cantidad	Calcio
Cereza	100 g	267 mg
Higo	100 g	54 mg
Naranja	100 g	42 mg
Kiwi	100 g	40 mg