



ALIMENTACIÓN ADECUADA

LUEGO DE UNA FRACTURA POR OSTEOPOROSIS

ADAPTA TU ALIMENTACIÓN LUEGO DE UNA FRACTURA POR OSTEOPOROSIS

Después de que te has roto un hueso a causa de la osteoporosis, lo que comes marca la diferencia. Tu estado nutricional puede influir en tu recuperación. Por ello, consumir las calorías y proteínas suficientes, y las vitaminas y los minerales adecuados, ayudará a que tu recuperación tras una fractura sea más rápida.

El estado nutricional es un término utilizado para describir qué tan bien tu dieta satisface sus necesidades de energía y nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales. Si tu alimentación cubre tus necesidades, el estado nutricional es adecuado; mientras que, si no las cubre, el estado nutricional será inadecuado, lo que también se denomina **Malnutrición**.

La malnutrición por una ingesta baja de proteínas y energía en la dieta puede aumentar el riesgo de fracturas al disminuir la fuerza y la función muscular, y el riesgo de caídas será mayor.¹ Después de una fractura por osteoporosis, evitar la malnutrición puede ayudar a que te recuperes más rápido de la fractura y a salir antes del hospital con menos complicaciones.¹

1

MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Una alimentación equilibrada es importante a lo largo de todas las etapas de la vida, tanto si has tenido una fractura como si no. La Organización Mundial de la Salud considera que una dieta saludable es aquella rica en frutas y verduras, legumbres como las lentejas y las alubias, frutos secos y cereales integrales².



Frutas y Verduras



Legumbres



Frutos secos



Cereales integrales

En una dieta saludable también se limita el consumo de sal y azúcar y se incluye una cantidad moderada de grasas insaturadas (procedentes del pescado, el aguacate y los frutos secos, y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) y menos grasas saturadas (procedentes de la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, el ghee y la manteca de cerdo). **Las grasas trans**, presentes en los alimentos horneados y fritos y en los snacks y alimentos preenvasados, deben limitarse.² Una alimentación saludable para los huesos también incluye alimentos que aportan nutrientes clave como el calcio de los productos lácteos o las bebidas vegetales fortificadas, y las proteínas, mencionadas en la página siguiente.

Queso

El queso y otros productos lácteos aportan calcio y proteínas, que son nutrientes clave para la salud de los huesos

Legumbres

Las lentejas y los frijoles son ejemplos de legumbres ricas en proteínas.

Verduras

Las verduras proporcionan vitaminas y nutrientes esenciales.

Leche y bebidas vegetales

La leche y las bebidas de origen vegetal fortificadas con calcio son parte de una alimentación saludable para los huesos debido a su contenido de calcio. La leche y la bebida de soja también son una buena fuente de proteínas.

Carne y pescado

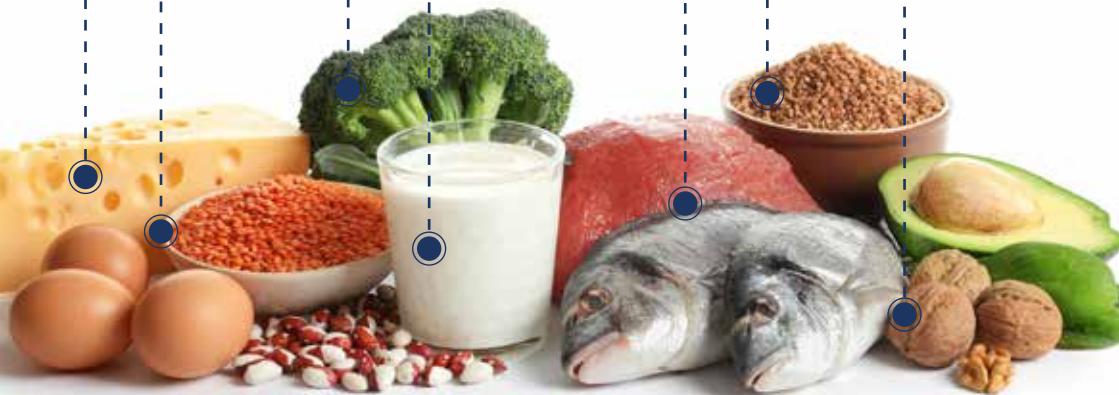
La carne magra y el pescado son excelentes fuentes de proteínas. El pescado tiene el beneficio adicional de ser una fuente de grasas no saturadas.

Cereales

Los cereales integrales tienen más vitaminas y fibra que los cereales procesados

Frutos Secos

Las nueces y las semillas son fuentes de proteínas y grasas no saturadas.



2

GARANTIZA UNA INGESTA SUFICIENTE DE PROTEÍNAS

La proteína es un nutriente que se encuentra en muchos alimentos y es esencial para el cuerpo. Tiene muchas funciones, entre ellas, la construcción de tejidos en el cuerpo, incluidos la piel, los músculos y los huesos. Luego de una fractura por osteoporosis, el cuerpo necesita más proteínas de lo habitual para reconstruirse. En caso de necesitar una cirugía, tu cuerpo también demandará más proteínas para su recuperación posterior.

La IOF recomienda que las personas mayores coman entre 1,0 y 1,2 gramos de proteína por cada kilogramo de peso corporal (0,45 gramos a 0,55 gramos por cada libra de peso corporal).³ Esto es 25%-50% más proteína que la que necesitan los adultos de 18 a 65 años.

SE NECESITA MÁS PROTEÍNA

- Para reparar huesos rotos
- Después de una cirugía

Las recomendaciones de PROT-AGE sugieren hasta 2,0 g por cada kilogramo de peso corporal (0,9 g por cada libra de peso corporal) para personas mayores con lesiones graves y en estado de malnutrición.⁴ Esto puede significar la necesidad de hasta el doble de proteínas después de romperse un hueso a causa de la osteoporosis, en comparación con la cantidad que necesita un adulto sano menor de 65 años.

Las fuentes alimenticias de proteína incluyen **carne, pescado, productos lácteos, huevos, alimentos de soya y algunas alternativas vegetarianas a la carne, legumbres y nueces.** Los cereales, especialmente los cereales integrales y, hasta cierto punto, las verduras también aportan parte de la ingesta diaria de proteínas.

Ejemplos de alimentos ricos en proteínas y su contenido



Pollo

24 g de proteína por cada 100 g (3 1/2 oz)



Lentejas, *partidas, cocidas*

11g de proteína por cada 100g (3 1/3 oz)



Yogur

3,9 g de proteína por cada 100 g (3 1/3 oz)



Tofu

15 g de proteína por cada 100 g (3 1/3 oz)

3

OBTEN LAS CALORÍAS SUFICIENTES

La energía de los alimentos se mide en kilojulios o kilocalorías, comúnmente conocidas como **calorías**. La cantidad de energía que se necesita de los alimentos depende del nivel de actividad física, edad, sexo y masa muscular. Algunas enfermedades también pueden afectar las necesidades energéticas. Al igual que las proteínas, **el cuerpo usa más energía para recuperarse luego de una fractura** y de una cirugía. Es importante que, aunque tengas menos apetito, te asegures de comer lo suficiente para obtener las calorías necesarias.

La energía necesaria de los alimentos depende de tu:



Nivel de actividad física



Edad



Sexo



Masa muscular



4

CONSUME CALCIO Y VITAMINA D

El calcio y la vitamina D son nutrientes esenciales para una dieta saludable para los huesos, pero son aún más importantes después de romperse un hueso debido a la osteoporosis.

El **consumo de calcio debe ser de al menos 1000 mg al día**, y de por lo menos 1.200 mg al día si se trata de una mujer de 50 años o más o de un hombre de 70 años o más. Consulta a tu nutricionista o médico y utiliza la calculadora de calcio de la IOF para averiguar si debes aumentar tu consumo de calcio. En la página 7 de este documento encontrarás una lista de alimentos ricos en calcio.

La vitamina D también es muy importante porque ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Se obtiene, principalmente, cuando la piel está expuesta a la luz solar, y algunas cantidades pequeñas provienen de fuentes alimenticias. De hecho, la IOF recomienda que cualquier persona de 60 años o más tome un suplemento a una dosis de 800 a 1000 UI/día para beneficiar la salud ósea.

Después de una fractura, y durante la recuperación, **es probable que el médico te indique suplementos de calcio y vitamina D junto con un tratamiento farmacológico**. Esto garantizará que obtengas los nutrientes esenciales y suficientes para tu recuperación.

¿TIENES DIFICULTADES PARA SATISFACER TUS NECESIDADES CALÓRICAS Y PROTEICAS?

A veces es difícil comer los alimentos adecuados en las cantidades correctas para satisfacer las mayores necesidades de proteínas y energía después de una fractura por osteoporosis. Esto es especialmente cierto si eres frágil o tienes poco apetito. Durante el período de recuperación, es posible que tu enfermera, especialista en nutrición o médico te recomiende que tomes un **suplemento nutricional oral**.

Por lo general, viene en forma de leche o bebida a base de frutas que ayuda a satisfacer las necesidades de proteínas y energía. Si no puedes cubrir tus necesidades sólo con la dieta, los suplementos nutricionales orales pueden mejorar tus posibilidades de recuperarte de una fractura ósea por osteoporosis sin complicaciones.¹

LLEVA UNA DIETA SALUDABLE PARA LOS HUESOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE FRACTURAS FUTURAS

Si te has roto un hueso a causa de la osteoporosis, tienes un riesgo mayor de volver a fracturarte. Una dieta saludable para los huesos es una medida que puedes tomar para reducir la pérdida de densidad ósea después de una fractura por osteoporosis. Habla con tu especialista en nutrición o con tu médico para obtener consejos más detallados y personales sobre cómo llevar una dieta saludable para tus huesos con el fin de reducir el riesgo. Si bien la alimentación adecuada es importante, los tratamientos farmacológicos son fundamentales para reducir el riesgo de otra fractura por osteoporosis.



ALIMENTOS RICOS EN CALCIO



Leche y Bebidas Vegetales

Alimento 250ml (1 taza)	Calcio (mg)
Leche, parcialmente descremada	300
Leche, descremada	305
Leche, entera	295
Leche de Oveja	475
Bebida de soja (enriquecida en calcio*)	300
Bebida de almendras	112



Yogur

Alimento 150g (2/3 taza)	Calcio (mg)
Yogur, natural	207



Queso

Alimento	Calcio (mg)
Quesos duros (por ejemplo, queso cheddar, parmesano, emmental, gruyère)	240
Queso suave (por ejemplo, brie, queso Camembert)	240
Queso feta	270
Mozzarella	242

*30 g (1 onza)

** 60 g (2 onzas)



FRUTAS

Alimento	Calcio (mg)
Naranja, 150 g (5 1/3 onzas)	60
higos, 60 g (2 onzas) seco	96



Carne, Pescado y Huevos

Alimento	Calcio (mg)
Huevo, 50 g (1 3/4 onzas)	27
Sardinas en Aceite, Enlatadas	240



Frijoles y Lentejas

Alimento	Calcio (mg)
Garbanzos	99
Frijoles rojos	93
Frijoles blancos	132

*80g crudo/200g cocido (2 2/3 oz crudo/ 6 2/3 oz cocido)



Vegetales

Alimento	Calcio (mg)
Berro, 120 g crudo (2 1/3 taza crudo)	188
Ruibarbo, 120 g (1 taza en cubitos)	103
Brócoli, 120 g (1 1/3 taza)	112



Frutos secos y semillas

Alimento, 30 g (1 oz)	Calcio (mg)
Almendras	75
Avellanas	56



OTROS

Alimento	Calcio (mg)
Tofu, 120 g (4 1/4 onzas)	126
wakame, 100 g (3 1/2 onzas)	150

Referencias

1. Pinto, D., Alshahrani, M., Chapurlat, R. *et al.* El enfoque global de la rehabilitación después de una fractura por fragilidad osteoporótica: una revisión del grupo de trabajo de rehabilitación del comité de asesores científicos de la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF *Int. de osteoporosis* **33**, 527–540 (2022 <https://doi.org/10.1007/s00198-021-06240-7>
2. Organización Mundial de la Salud. Dieta saludable. Consultado el 07/11/2022. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Mithal, A., Bonjour, JP., Boonen, S. et al. Impacto de la nutrición en la masa muscular, la fuerza y el rendimiento en adultos mayores. *Int. de osteoporosis* **24**, 1555–1566 (2013 <https://doi.org/10.1007/s00198-012-2236-y>
4. Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., *et al.* Recomendaciones basadas en la evidencia para la ingesta óptima de proteínas en la dieta de las personas mayores: un documento de posición del grupo de estudio PROT-AGE. *J Am Med Dir Assoc* **14**, 542-559 (2013). <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>.
5. Institutos Nacionales de Salud. Ingestas dietéticas de referencia de calcio y vitamina D. National Academies Press, Washington, DC. 2011. Disponible en: <https://nap.nationalacademies.org/read/13050/chapter/2>

©2022 International Osteoporosis Foundation

rue Juste-Olivier, 9 CH-1260 Nyon - Suiza

T +41 22 994 01 00

Correo electrónico info@osteoporosis.foundation

www.osteoporosis.foundation

DíaMundialde la Osteoporosis
20 de octubre

