

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. OSTEOPOROSIS.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

- Dieta normocalórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso.
- Moderado contenido proteico: 0,8 g a 1 g de proteína por kg de peso.
- Contenido de calcio entre 800 y 1.200 mg/día: consumo diario de 3 a 4 raciones de lácteos.
- Aporte Vit. D en meses de invierno y asegurar exposición solar.
- Correcto aporte de potasio, limitar a una ración diaria de alimentos proteicos: Carnes (100 g), pescados (100-200 g) y huevos (dos unidades).
- Moderado contenido de sal: Evitar la sal añadida en la mesa y el consumo habitual de salazones, embutidos, conservas, salsas comerciales y precocinados.
- Fuente moderada de flúor: Aguas fluoradas.
- Ejercicio diario.

Ejemplo de un menú semanal en osteoporosis y fracturas óseas

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Lácteo Pan y aceite de oliva	Lácteo Cereales fortificados	Lácteo Pan y aceite de oliva	Lácteo Cereales fortificados	Lácteo Pan y aceite de oliva	Lácteo Cereales fortificados	Lácteo Pan y aceite de oliva
Almuerzo	Legumbres Ensalada Fruta	Arroz Ensalada Fruta	Pasta Ensalada Fruta	Legumbres Ensalada Fruta	Guiso de patatas Ensalada Fruta	Arroz Ensalada Fruta	Legumbres Ensalada Fruta
Merienda	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *
Cena	Verduras Huevo Fruta	Verduras Pescado	Verduras Carne magra Fruta	Verduras Huevo Fruta	Verduras Pescado Fruta	Verduras Carne magra Fruta	Verduras Pescado Fruta
Antes dormir	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo

- Una ración de un lácteo son 250 cc de leche, 2 yogures, 175 g de requesón o 50 g de queso
- Utilizar aceite de oliva en la preparación de los platos
- El arroz y la pasta deben cocinarse sin carne o con pequeñas cantidades de pescado o añadiéndole queso rayado
- Las legumbres se cocinarán sin carnes o combinadas con un cereal como el arroz
- Las raciones de carnes y pescados son de 100 g, la de pescados pesados con espinas 200 g y huevos 2 unidades
- * El cereal de la merienda puede ser pan en caso de dietas hipocalóricas o cereales o galletas en dietas normocalóricas
- Fritos y rebozados sólo ocasionalmente y nunca en dietas para controlar o bajar de peso

Alimentos aconsejados/permitidos con moderación/desaconsejados en osteoporosis y fracturas óseas

Grupo alimento	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Leche Leche enriquecida en calcio Leches enriquecidas en Vit. D Yogur y leches fermentadas Quesos curados y semicurados	Postres lácteos comerciales azucarados	Lácteos desnatados no fortificados con Vit. D Nata y crema de leche
Pescados	Sardinias en lata Pescados blancos Azules (2 ó 3 veces en semana)	Moluscos y crustáceos	
Carnes/huevos y vísceras		Huevos Carnes magras Hígado	Carne con grasa visible
Cereales	Cereales de desayuno fortificados en calcio y Vit. D Pan blanco y biscotes Arroz Pasta italiana	Cereales y pan integral	Salvado de trigo
Legumbres	Todas		
Frutas	Todas las frescas	Frutas en almíbar	
Bebidas	Caldos caseros de verduras Caldos caseros de carne desgrasados Zumos de frutas Aguas fluoradas	Vino Bebidas refrescantes sin alcohol	Bebidas alcohólicas de alto grado Café Cacao
Aceites y grasas	Aceite de oliva Aceites de pescado Aceite de girasol	Mantequilla y margarina	Manteca
Dulces y bollería	Postres lácteos caseros	Galletas Repostería casera	Chocolate y cacao Repostería y bollería industrial
Condimentos y otros	Espicias	Sal Platos precocinados*	Salsas comerciales*

* No son aconsejables platos cocinados y salsas de composición desconocida.