



# El menú que cuida LOS HUESOS

Una baja densidad ósea aumenta el riesgo de fractura. **Te decimos qué tomar y las pautas de vida** que favorecen un esqueleto bien fuerte.

POR SONIA CORONEL

En España la osteoporosis afecta a una de cuatro mujeres posmenopáusicas. ¿Es posible prevenirla? “Hay que seguir una adecuada alimentación durante toda la vida, donde no falte un buen aporte de calcio y vitamina D, practicar deporte con moderación desde la adolescencia, reducir el estrés, cuidar la calidad del sueño y evitar una excesiva exposición al sol”, explica Domingo Carrera, médico especialis-

ta en nutrición del centro Médico-quirúrgico de enfermedades digestivas (cmed.es). A continuación analizamos los factores protectores mencionados del tejido óseo.

## ¿QUÉ ALIMENTOS SON BÁSICOS?

Aquellos que contienen calcio y vitamina D. “El primero se encuentra en los lácteos, la clara de huevo, los vegetales de hoja verde, ciertas frutas (kiwi, fresa, frambuesa, higo, ciruela, papaya y grosella), legumbres, pesca-

dos y mariscos”. ¿Y qué pasa con la vitamina D? Es fundamental cuidar sus niveles. “Si hay déficit, el calcio se pierde por la orina y aumenta considerablemente el riesgo cardiovascular”, explica Carrera. ¿Tus aliados? Cubre los requerimientos con la dieta (adereza con aceite de oliva, toma lácteos enteros, aceite de hígado de bacalao o frutos secos a diario y pescado azul y setas tres veces por semana) y propicia su síntesis a través del sol. El astro rey activa la provitamina D alojada en la piel. “Toma de 10 a 15 minutos diarios sin fotoprotector, fuera de las horas centrales del día”, comenta Dálifer Freitas, reumatóloga del Hospital Nuestra Señora del Rosario (hospitalrosario.es).

## LADRONES DE CALCIO

Hay determinadas sustancias que aumentan la eliminación de calcio por la orina o su absorción. “Limita el consumo de sal, de cafeína, evita el exceso de hierro y de proteínas y vigila los alimentos que contienen fitatos (espinacas, tomate, acelgas, nueces y cereales integrales)”, comenta Carrera. También secuestran este mineral los hábitos tóxicos. “El tabaco, además, disminuye la oxigenación del hueso y el alcohol favorece la descalcificación”.

## EL ESTILO DE VIDA CUENTA

Aparte de tener una adecuada alimentación durante toda la vida, la doctora Freitas aconseja evitar el sobrepeso y realizar alguna actividad física. “Caminar, montar en bicicleta, hacer gimnasia de mantenimiento o danza, generan efectos beneficiosos sobre la salud ósea y muscular”. También habla de prevenir las caídas en las personas mayores debido al riesgo de fracturas. “Es básico tener una buena iluminación nocturna, usar zapatos con suela antideslizante y evitar las por superficies resbaladizas”.

**LA OSTEOPOROSIS SE PRODUCE PORQUE EL TEJIDO ÓSEO NO CUENTA CON LOS NUTRIENTES PARA RECONSTRUIRSE.**



## CUÁNDO HAY QUE SUPLEMENTAR

En el caso de tener una osteopenia (descalcificación leve) se necesita un complemento de calcio y vitamina 25 OH D. “Normalmente se produce si la persona no se alimenta bien, tiene una enfermedad que dificulta la absorción intestinal (hemocromatosis, *by-pass* gástrico, enfermedad de Crohn) o si sufre una dolencia que favorece la eliminación de calcio (diarreas crónicas, síndrome nefrótico)”.

**LA OSTEOPOROSIS** es más frecuente en la menopausia. “En esta etapa, aclara Carrera, bajan los estrógenos que regulan la formación del hueso y favorecen la presencia de calcio y vit. D para recomponerlo”. Ten en cuenta que esta dolencia es silenciosa (no causa síntomas) y se confirma mediante una densitometría. “A los suplementos ya mencionados se añade un fijador de calcio (biofosfatos o anticuerpos monoclonales)”.

## MENÚ TIPO PARA PACIENTE CON OSTEOPOROSIS

### DESAYUNO

#### ● Opción 1:

zumo natural de papaya, fresa y frambuesa + vaso de yogur desnatado + tostada de pan de semillas con huevos revueltos + té verde.



● Opción 2: bol de fruta picada (kiwi, ciruela, fresa, papaya) + café descafeinado con leche semidesnatada

+ tostada de pan de centeno con tomate, queso *mozzarella*, albahaca y aceite de oliva extra virgen.

### MEDIA MAÑANA

● 10 nueces, almendras o anacardos + infusión.

### COMIDA

#### ● Opción 1

- **Primer plato:** crema de calabaza y puerro

- **Segundo plato:** salmón al horno con langostinos con una guarnición de champiñones

- **Postre:** cuajada con grosellas

#### ● Opción 2

- **Primer plato:** ensalada de espinacas, lechuga, berros, setas y brócoli con vinagreta de sésamo.

- **Segundo plato:** alubias guisadas con almejas y salsa de perejil.

- **Postre:** requesón con nueces.

#### ● Opción 3

- **Primer plato:** verduras salteadas al *wok* (alcachofas, setas *shiitake*, brócoli, cebolla, tofu, aceite de sésamo y salsa de soja.

- **Segundo plato:** sardinas braseadas con guarnición de patatas asadas, col y acelgas.

- **Postre:** kéfir con semillas de amapola.

### MERIENDA

● 5 higos + yogur desnatado.

### CENA

#### ● Primeros platos:

- Sopa miso a la jardinera (con calabaza, cebolla, espinacas, col



y tomates).

- Mejillones al vapor sazonados con *curry*.

- Ensalada de tomate, berros y anchoas con vinagreta de soja.

#### ● Segundos platos:

- Revuelto de setas variadas y *mozzarella*.

- Tosta de pan multicereal con aguacate, lechuga y gambas con aceite de oliva y limón.

- Atún rojo a la plancha con guarnición de lentejas estofadas e infusión de perejil.

### PRECAMA

● 5 pistachos + infusión de manzanilla

