

NUTRITION TO GO



Osteopenia



¿Qué es la osteopenia?

La osteopenia ocurre cuando el cuerpo desgasta el hueso más rápido de lo que hace nuevo hueso. La gente con mayor riesgo de tener osteopenia son los adultos mayores, las mujeres mayores de 50 años y la gente con historia familiar.



La osteopenia puede estar relacionada a:

- No comer o beber suficiente calcio o vitamina D
- Beber mucha soda o bebidas altas en azúcar
- No hacer ejercicios con pesas que ayudan a crear músculo y huesos
- Tomar demasiado alcohol y fumar
- Otras enfermedades



¿Cómo puede prevenir la osteopenia?

- Ejercicio incluyendo ejercicios con pesas o usando bandas de resistencia
- Comer alimentos altos en calcio
- Obtener vitamina D del sol y los alimentos
- Tomar suplementos de calcio y vitamina D como se lo recomiende su médico o dietista
- Evitar ciertos medicamentos
- Limitar la cantidad de alcohol que bebe
- No fumar
- Evitar la soda y bebidas altas en azúcar



¡Eche un vistazo al reverso para una lista de alimentos altos en calcio y vitamina D!

¿Cómo puede obtener más calcio y vitamina D en su dieta?

Para incrementar el consumo de calcio y vitamina D, intente comer los alimentos de abajo. Estos pueden ser alimentos que naturalmente contienen calcio o vitamina D o están fortificados con calcio o vitamina D. Fortificado significa que el calcio o la vitamina D están añadidos al alimento que puede no tener calcio o vitamina D naturalmente. Si usted piensa que no está obteniendo suficiente calcio o vitamina D de los alimentos, pregunte a su médico o dietista si debería agregar un suplemento.

Alimentos que tienen calcio:

- ✓ La leche, el queso y el yogurt tienen la mayor cantidad de calcio
- ✓ La espinaca, la col rizada, la soja, las habichuelas blancas, algunos pescados son otros alimentos que contienen calcio
- ✓ Algunos alimentos están fortificados como el jugo de naranja, la avena y los cereales



Alimentos que tienen vitamina D:

- ✓ Atún
- ✓ Queso
- ✓ Yemas
- ✓ Alimentos fortificados con vitamina D como algunos productos lácteos, el jugo de naranja, la leche de soja y los cereales



¡También puede obtener vitamina D del sol!

Parfait de Yogurt

Hace 1 parfait

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo: \$1.09 por porción

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes:

- 1 taza yogurt sin sabor, bajo en grasa
- ½ taza fruta picada (bayas, banano o duraznos)
- ¼ taza cereal integral



Preparación:

1. En una taza pequeña, agregue la mitad del yogurt. Después, añada otra capa con mitad de la fruta.
2. Agregue el resto del yogurt y después el resto de la fruta.
3. Cubra por encima con el cereal. ¡Disfrute!

¡Rico en calcio y fortificado con vitamina D!

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1
Amount per serving	
Calories	160
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 338mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 92mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Llame a Nuestra Línea Directa
Para Más Información
1-877-366-3874