



Alimentación y salud de los huesos: cómo podemos prevenir las enfermedades de los huesos

La salud de los huesos no depende sólo del calcio ni de la edad.

También depende de lo que comes cada día y de cómo cocinas los alimentos.

Cocinar bien los alimentos puede ayudar a no tener enfermedades como la **osteoporosis**.

Aunque los huesos parezcan duros y que no cambien, en realidad se renuevan toda la vida.

Por eso, es muy importante cuidarlos en todo momento, desde que cocinamos los alimentos.

¿Quieres saber cómo hacerlo?

Te lo explicamos todo a continuación.

Menopausia: Momento en que las mujeres dejan de tener la regla.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos.

Esta enfermedad hace que los huesos sean más débiles y se rompan con más facilidad.

Esta enfermedad afecta sobre todo a las mujeres después de la **menopausia**. Pero también la pueden tener los hombres y las personas más jóvenes.

Algunas causas pueden ser:

- comida mala,
- moverse poco,
- o no tener suficientes vitaminas y minerales.

Para evitar esta enfermedad, es muy importante comer bien. La alimentación es muy importante para tener unos huesos fuertes y sanos.

El calcio es muy importante, pero no basta.

El calcio es un **mineral** que ayuda a tener los huesos fuertes. Por eso, muchas personas toman leche o yogures cada día. Pero sólo con eso no basta. El cuerpo también necesita poder absorber bien el calcio, que se pegue a los huesos para que se mantenga y así los huesos estén sanos y fuertes. Para que esto ocurra, hay que tener una alimentación variada y saludable. El cuerpo necesita otros **nutrientes** y buenos hábitos para aprovechar bien el calcio.

Nutrientes: Sustancias que llevan los alimentos y que el cuerpo necesita para funcionar bien.

Mineral: un tipo de nutriente que ayuda a tener los huesos fuertes.

Nutrientes que cuidan los huesos

Además del calcio,
hay otros nutrientes
muy importantes para
tener unos huesos fuertes y sanos.
Estos nutrientes ayudan al cuerpo
a absorber mejor el calcio a que los huesos se
mantengan fuertes.

Los más importantes son:

• Vitamina D

Ayuda al cuerpo a aprovechar el calcio. La podemos obtener:

- o Del sol, cuando nos toca en la piel,
- o De algunos alimentos como los huevos, el salmón, las sardinas o las setas,
- o O de pastillas. Las pastillas deben tomarse como suplemento si lo dice el médico.

• Vitamina K2

Hace que el calcio llegue a los huesos
y no se quede en las **arterias**.

Está en algunos **alimentos fermentados**,
como por ejemplo:

- o La chucrut, que es col fermentada,
- o O los quesos curados.

Arterias: Son unos tubos o conductos que hay dentro del cuerpo. Sirven para llevar la sangre del corazón hacia el resto del cuerpo.

Alimentos

fermentados: Son alimentos que han pasado por un proceso natural en el que algunos microorganismos, como bacterias buenas, cambian la manera en que son estos alimentos. Este proceso hace que: dure más tiempo sin estropearse, cambie el gusto, y sea más fácil de digerir.

• Magnesio

Ayuda a construir los huesos.

Se encuentra en:

- o la fruta seca,
- o las legumbres,
- o las semillas,
- o los cereales integrales,
- o y las verduras de hoja verde, como las espinacas.

• Proteína

Es muy importante para construir los huesos.

Si comemos poca proteína,
los huesos se pueden volver más débiles.

Por eso es importante
comer alimentos con proteína
en cada comida.

• Zinc, boro, fósforo y manganeso

Aunque el cuerpo necesita poca cantidad,
también ayudan a tener unos huesos sanos.

Alimentos que hay que comer menos a menudo

Hay alimentos o bebidas que,
si se toman demasiado a menudo
o en grandes cantidades, pueden
hacer daño a los huesos.

No hay que eliminarlos del todo,
pero sí comer menos y no abusar de ellos.

Estos son algunos ejemplos:

- **Demasiada sal**

Puede hacer que el cuerpo pierda calcio por la orina. Esto hace que los huesos sean más débiles.

- **Refrescos de cola**

Tienen una sustancia que se llama **ácido fosfórico** y que puede ser mala para los huesos.

- **Alcohol y tabaco**

Son sustancias que hacen daño directamente a la salud de los huesos. También son malas para la salud en general.

- **Demasiado café**

Beber una o dos tazas al día no hace daño. Pero si se toma mucho, puede dificultar que el cuerpo absorba el calcio.

Si no puedes comer lácteos, no pasa nada

Los **lácteos** como la leche, el yogur o el queso son una buena fuente de calcio.

Lácteos: Son alimentos hechos con leche, como la leche, el queso o el yogur.

Pero si no puedes comer o no te van bien, no te preocupes: puedes cuidar tus huesos igualmente.

Hay otros alimentos que también llevan calcio.
Aquí tienes algunos:

- Tofu
- Sésamo y **tahina**,
que es una crema hecha con sésamo
- Almendras
- Brócoli, col arriesgada y kale
- Higos secos
- Sardinas en conserva con espina
- Legumbres, como garbanzos o soja

El movimiento también es importante

Para tener unos huesos sanos,
no basta con comer bien.
También hay que mover el cuerpo cada día.

Cuando te mueves, los músculos
hacen fuerza sobre los huesos,
y eso ayuda a hacer los huesos más fuertes.

Todo movimiento cuenta:

- caminar,
- subir escaleras,
- hacer ejercicios con peso o fuerza...

Esto es especialmente importante
para las mujeres a partir de los 40 años.

Hacer ejercicio y comer bien
son igual de importantes para cuidar tus huesos.

Porque la salud de los huesos
debe cuidarse siempre.
Siempre hay que tener cuidado
con qué comes y qué haces.

Artículo de la revista Veritas 180 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Válidado por: Juanpe Ventura, Joel Cabrera y Joan Rosselló

Adaptado y dinamizado por: Sandra Jiménez.

(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

