

El calcio y la vitamina D

Una buena salud ósea depende de la alimentación adecuada

No olvide comer alimentos ricos en calcio y vitamina D.

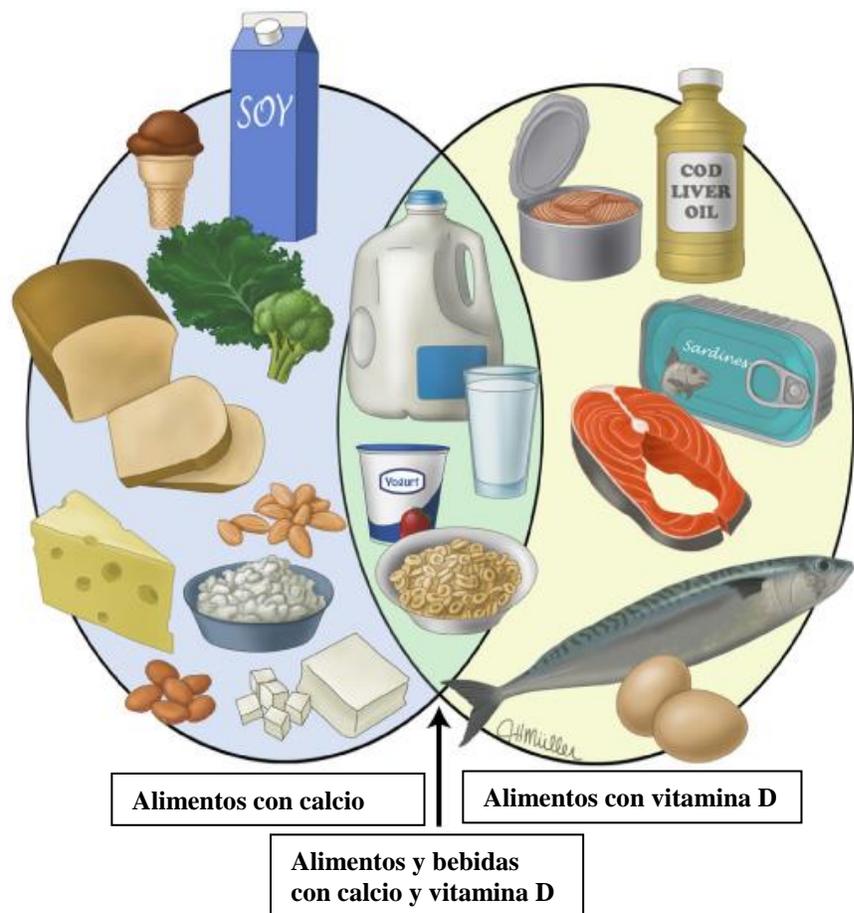
El calcio

Los productos lácteos son una gran fuente de calcio. Tres porciones al día del grupo de lácteos le ayudarán a tener huesos sanos. Los siguientes alimentos son buenas fuentes de calcio.

- Leche
- Queso
- Queso cottage
- Pudín
- Helados
- Yogur (incluido el yogur congelado)

Si los productos lácteos no son para usted o si desea comer alimentos variados ricos en calcio, existen algunos alimentos que debe incluir en su dieta:

- Vegetales verdes, como la col rizada, acelga, hojas de mostaza, espinaca y brócoli
- Frijoles y guisantes secos, como habichuelas, judías blancas, judías horneadas y frijoles de ojo negro o caupí.



El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

El calcio y la vitamina D

- Frutos secos, como las almendras y las nueces, y alimentos cocinados con nueces como panes y pasteles
- El pescado que se enlata con sus espinas como el salmón y las sardinas
- Las frutas, como los higos secos, papayas, naranjas, ciruelas y pasas

Dado que algunos de estos alimentos tienen cantidades más pequeñas de calcio que la leche, asegúrese de incluir más porciones de éstos al día.

También puede probar alimentos con calcio agregado, tales como jugos, cereales, barras de cereal, waffles, panqueques, pan, arroz con leche, tofu y productos de soya, como la leche de soya.

La vitamina D

La vitamina D también es necesaria para ayudar a mantener los huesos sanos. Asegúrese de incluir algunos de estos alimentos en su dieta:

- Leche enriquecida con vitamina D, zumo de naranja, margarina o yogur
- Yemas de huevo
- Cereal enriquecido con vitamina D
- Salmón o caballa cocinados
- Atún y sardinas enlatadas
- El pescado que se enlata con sus espinas como el salmón y las sardinas
- Aceite de hígado de bacalao

Hecho interesante acerca de la vitamina D

¿Sabía que puede obtener vitamina D del sol? El cuerpo utiliza la luz solar que brilla en la piel para fabricar vitamina D. Por eso, trate de dar un paseo al sol para obtener vitamina D. Hable con su médico para conocer acerca de cómo obtener vitamina D por pasar tiempo bajo el sol.

¿Preguntas?

Para obtener más información sobre cómo incrementar el calcio y la vitamina D en la dieta, hable con su nutricionista de St. Jude.

El propósito de este documento no es remplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.