

Enlaces Directos: [Mi dieta](#) | [Dra. Aliza](#) | [Acaba con la gripe](#) | [¿Te sientes deprimido?](#) | [Bellas y saludables](#)

**Nexium**<sup>®</sup>  
(esomeprazole magnesium)  
purplepill.com

Haz clic aquí para recibir **Muestra gratis duran**  
Habla hoy con tu doctor **Sobre la píldora púrpura**  
Tu boleto para una **muestra gr**

Vida > Salud > Enfermedades

Envía este artículo a un amigo

Imprimir este artículo

Escribe al editor

## Tus huesos necesitan calcio.. y algo más

Ricardo Goncebat, EFE

Los anuncios de publicidad lo repiten continuamente: "El calcio es vital para la salud ósea"; pero pueden hacer olvidar lo que dicen los médicos: este mineral no basta por sí sólo para mantener un esqueleto fuerte y sin enfermedades.

### Aliados y enemigos del esqueleto

Leche y productos lácteos, agua mineral, alimentos vegetales así como la soja y sus derivados. Estos son algunos de los mejores aliados de la salud ósea. En cambio, las bebidas carbonatadas, el alcohol y la cafeína se cuentan entre sus peores enemigos.

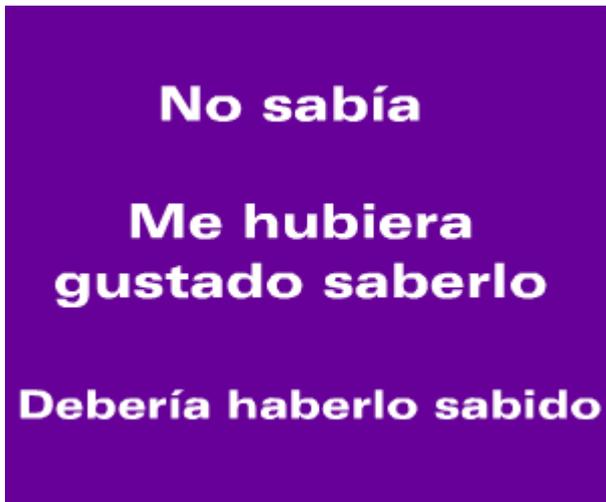
EFE  
La remodelación del hueso puede verse afectada por deficiencias y excesos nutricionales.

Es que el hueso es una estructura viva y activa, que continuamente se está remodelando mediante la formación de nuevo tejido y eliminación del antiguo. Esta remodelación puede verse afectada por las deficiencias y excesos nutricionales.

Son algunas claves del manual de Nutrición y Salud Ósea, del Instituto Omega 3 de la Fundación Puleva y coordinado por los doctores Manuel Díaz Curiel, de la Fundación Jiménez Díaz Madrid; Ángel Gil Hernández, de la Facultad de Farmacia de Universidad de Granada, y José Mataix Verdú, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de Granada.

Según estos expertos hay una serie de alimentos que influyen especialmente en la formación y estado de nuestro esqueleto:

**Leche y lácteos.** Esta bebida es el mayor aporte de calcio en las dietas occidentales. Su consumo y el de sus derivados mejora formación ósea e incrementa la Densidad de Masa Ósea (DMO) El consumo de leche es muy importante durante la niñez y adolescencia para disminuir el riesgo de fracturas. El efecto saludable de un



aumento en el calcio parece ser más potente cuando proviene de la leche que de suplementos dietéticos.

**Vegetales.** Aportan altas cantidades de magnesio, potasio, vitamina C y otros constituyentes que pueden contrarrestar la carga ácida generada por el alto consumo de proteínas cuyo exceso al igual que de la sal, hace excretar el calcio. Se relaciona la ingestión de frutas y verduras con una mayor densidad mineral ósea: cada ración de estas comidas consumida por día se asoció a un incremento de un 1 por ciento en la DMO.

**Soja.** Existe un gran interés por sus efectos protectores sobre el hueso, pero no hay acuerdo sobre qué

constituyentes son los responsables de la mejora sobre la salud del hueso. Algunos expertos lo asocian a unos compuestos similares a hormonas llamados isoflavonas, mientras que para otros sus beneficios sobre el esqueleto parecen deberse a la proteína de esta legumbre.



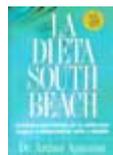
**Infografías**

- Súper a de la nu
- Calenda
- ¿Cuánto

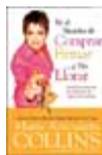
**Foros y Ch**

- Salud

Compras



**La Dieta South Beach**  
~~\$17.95~~ Ahorra 19%  
 Nuestra Oferta: **\$14.49**  
[COMPRA](#)



**En El Nombre De Comprar, Firmar...y No Llorar**  
 Nuestra Oferta: **\$16.15**  
[COMPRA](#)

Sitios Patrocinados

- eDiets - Your Diet, Your Way** - Let eDiets create a diet and fitness plan customized just for you. Get started today with a free profile and newsletter. [www.ediets.com](http://www.ediets.com)
- Lose Weight with the Atkins Diet Plan** - Following the Atkins low carb plan with eDiets is easy. Atkins low carb plan lets you lose weight faster. Your personalized plan is just \$5/week. Get started today with a free diet profile. [www.ediets.com](http://www.ediets.com)
- 100% Pure Hoodia Diet Capsules** - Imagine an organic pill that kills the appetite. It has no known side-effects, and contains a molecule that fools your brain into thinking your stomach is full. [www.purehoodia.com](http://www.purehoodia.com)



© EFE

[Regresa a la portada de Univision.com](#) | [Mapa del Sitio](#) | [Chat](#) | [Foros](#) | [Newsletters](#)

[Política sobre privacidad - Privacy Policy](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Derechos de Autor](#) - [Declaraciones Generales](#)

[Advertising Information](#) - [Jobs](#) - [Información de la Empresa / Corporate Information](#) - [Copyright © 2005 Univision Communications Ir](#)