

¿Qué alimentos mantienen los huesos fuertes y saludables?

Los huesos necesitan algunos nutrientes para mantenerse fuertes y saludables. Los nutrientes son la parte saludable de los alimentos.

Use esta lista para aprender qué alimentos debe comer para mantener los huesos fuertes y saludables.



Alimentos	Nutrientes
<p>Lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leche, yogur y queso bajos en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Calcio Algunos lácteos tienen vitamina D
<p>Pescado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sardinas y salmón enlatados (con hueso) Sardinas, salmón, caballa y atún frescos 	<ul style="list-style-type: none"> Calcio Vitamina D
<p>Frutas y vegetales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berza, hojas de nabo, col rizada, quimbombó, repollo chino, radicheta, hojas de mostaza y brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> Calcio
<ul style="list-style-type: none"> Espinaca, hojas de remolacha, quimbombó, tomate, alcachofa, plátano, papa, batata, hojas de repollo verde y pasas 	<ul style="list-style-type: none"> Magnesio
<ul style="list-style-type: none"> Tomate, pasas, papa, espinaca, batata, papaya, naranja, jugo de naranja, banana, plátano y ciruela seca 	<ul style="list-style-type: none"> Potasio
<ul style="list-style-type: none"> Pimiento rojo y verde, naranja, toronja, brócoli, fresas, col de Bruselas, papaya y piña 	<ul style="list-style-type: none"> Vitamina C
<ul style="list-style-type: none"> Verduras de hojas verdes y oscuras como col rizada, repollo verde, espinaca, mostaza, nabo y col de Bruselas 	<ul style="list-style-type: none"> Vitamina K
<p>Alimentos fortificados (alimentos que tienen nutrientes agregados):</p> <ul style="list-style-type: none"> El calcio y la vitamina D son nutrientes agregados en jugos, alimentos para el desayuno, leche de soja, leche de almendras, leche de arroz, cereales, refrigerios y pan. 	<ul style="list-style-type: none"> Calcio Vitamina D
<p>Frutos secos y semillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Almendras y semillas de sésamo 	<ul style="list-style-type: none"> Calcio

¿Cómo mantengo los huesos saludables?

- Limite la cantidad de sal, alcohol, cafeína y alimentos con proteínas (carnes y huevos). Comer demasiada cantidad de estos alimentos puede debilitar los huesos.
- Manténgase activo. Levantar pesas hace que los huesos sean más fuertes.
- Pase tiempo al sol todos los días. Obtendrá vitamina D del sol. La vitamina D es muy buena para la salud de los huesos.
- Si los lácteos como la leche y el queso no le caen bien, no se preocupe. Puede comer o beber alimentos ricos en calcio o con calcio agregado para mantener los huesos saludables.

