

Huesos fuertes: calcio y vitamina D

Alimentos ricos en **calcio, vitamina D y proteína**, los pilares del hueso. Acompáñalos de sol y ejercicio de fuerza.



Lácteos (leche, yogur, queso)

Recomendado

La fuente de calcio más biodisponible.



Pescado azul pequeño con espina

Recomendado

Sardinas y boquerones con espina: calcio y vitamina D.



Verduras de hoja verde

Recomendado

Brócoli, kale y berza aportan calcio vegetal.



Frutos secos y semillas

Recomendado

Almendras y sésamo (tahini) ricos en calcio.



Legumbres

Recomendado

Calcio, proteína y magnesio para el hueso.



Tofu cuajado con calcio

Recomendado

Alternativa vegetal con mucho calcio.



La clave: calcio, vitamina D, proteína y fuerza

Asegura calcio a diario (lácteos, verduras, pescado con espina), vitamina D (sol y pescado azul) y proteína suficiente. El ejercicio de fuerza y de impacto es tan importante como la dieta para mantener el hueso.

Huesos fuertes: calcio y vitamina D

Alimentos ricos en **calcio, vitamina D y proteína**, los pilares del hueso. Acompáñalos de sol y ejercicio de fuerza.



Huevos

Recomendado

Aportan vitamina D y proteína de calidad.



Bebidas vegetales enriquecidas

Recomendado

Si no tomas lácteos, elígelas con calcio añadido.



Naranja y cítricos

Recomendado

Vitamina C para el colágeno del hueso.



Proteína suficiente (carne, pescado)

Recomendado

El hueso necesita proteína; no la restrinjas.



Sol y vitamina D

Recomendado

15-20 min de sol al día ayudan a fijar el calcio.



Agua mineral rica en calcio

Recomendado

Algunas aguas aportan calcio bien absorbido.



La clave: calcio, vitamina D, proteína y fuerza

Asegura calcio a diario (lácteos, verduras, pescado con espina), vitamina D (sol y pescado azul) y proteína suficiente. El ejercicio de fuerza y de impacto es tan importante como la dieta para mantener el hueso.

Huesos fuertes: calcio y vitamina D

Alimentos y hábitos que **restan calcio o debilitan el hueso**. El exceso de sal, alcohol, café y refrescos son los principales.



Exceso de sal

Evitar

Aumenta la pérdida de calcio por la orina.



Refrescos de cola

Evitar

El fósforo en exceso perjudica al hueso.



Alcohol

Con moderación

En exceso reduce la formación de hueso.



Café en exceso

Con moderación

Más de 3-4 cafés al día puede restar calcio.



Exceso de proteína animal sin verdura

Con moderación

Equilibrarla con frutas y verduras.



Salvado en exceso con el calcio

Con moderación

Los fitatos reducen la absorción; sepáralo.



Lo que daña el hueso: sal, alcohol y refrescos

El exceso de sal y los refrescos de cola hacen perder calcio. El tabaco y el alcohol aceleran la pérdida ósea. Cuida también que no falten calorías ni proteína: la delgadez extrema debilita el hueso.

Huesos fuertes: calcio y vitamina D

Alimentos y hábitos que **restan calcio o debilitan el hueso**. El exceso de sal, alcohol, café y refrescos son los principales.



Ultraprocesados ricos en fósforo

Evitar

Aditivos de fósforo que perjudican el hueso.



Tabaco (no es alimento, pero clave)

Evitar

Acelera la pérdida de masa ósea.



Bebidas energéticas

Evitar

Cafeína y fósforo; malas para el hueso.



Dietas muy bajas en calorías

Evitar

La desnutrición debilita el hueso.



Sal oculta en embutidos y conservas

Con moderación

Vigila el sodio total del día.



Espinaca como única fuente de calcio

Con moderación

Su calcio se absorbe poco (oxalatos); combínala.



Lo que daña el hueso: sal, alcohol y refrescos

El exceso de sal y los refrescos de cola hacen perder calcio. El tabaco y el alcohol aceleran la pérdida ósea. Cuida también que no falten calorías ni proteína: la delgadez extrema debilita el hueso.