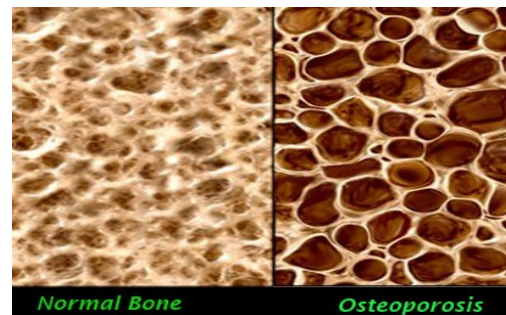


Huesos sanos

Hoja informativa nutricional

La importancia de los huesos sanos: Se ha demostrado que las personas que viven con el VIH tienen baja masa ósea y baja densidad mineral ósea. Estas condiciones dan lugar a los huesos débiles y frágiles que son más propensos a una fractura. Puede mejorar la salud de sus huesos a través de los alimentos y si hace ejercicio regularmente.

El calcio, la vitamina D y el fósforo son necesarios para mantener huesos fuertes y sanos. Coma alimentos ricos en estos nutrientes todos los días para prevenir la pérdida de hueso y mantener sus huesos sanos.



Calcio: Nivel de consumo recomendado para adultos de entre 19 a 50* años es 1000 mg al día



Fuentes de calcio	Porción	Mg de calcio
Cereales fortificados: Cornflakes, Raisin Bran y Total	3/4 - 1 1/3 taza	1000
Queso ricota, leche baja en grasa	1 taza	669
Queso cheddar, rallado	1 1/2 oz	306
Yogur natural, leche baja en grasa	1 taza	452
Jugo de naranja fortificado	1 taza	300
Leche (2%, 1% o sin grasa)	1 taza	306
Espinacas, congeladas, cocidas	1 taza	291
Frijoles de la hoyo	1 taza	142

* Las mujeres de 51 años o más deben aumentar su dosis a 1200mg al día

Vitamina D: Nivel de consumo recomendado para adultos de 19 a 70 años es 600 IU

Fuentes de vitamina D	Porción	IU de vitamina D
Pescado, Salmon rojo, caballa cocido, atún enlatado en agua y cocido	3-oz	447
	3-oz	388
	3-oz	154
Leche fortificada (2%, 1% o sin grasa)	1 taza	115
Cereal fortificado: Raisin Bran, Total	1 taza	100
Jugo de naranja fortificado	3/4 - 1 taza	100
Carne de res, hígado cocido	3-oz	42
Huevos (vitamina D en la yema)	1 huevo grande	41



Bajo las circunstancias apropiadas, la **exposición al sol** de la cara, los brazos, las piernas o la espalda sin bloqueador solar durante aproximadamente 5 a 30 minutos entre las 10 AM y 3 PM, por lo menos dos veces por semana le puede ayudar a alcanzar la cantidad de **vitamina D que requiere** su cuerpo. Las personas con exposición limitada al sol necesitan incluir una fuente buena de vitamina D en su dieta o tomar un suplemento nutricional para alcanzar el nivel de consumo recomendado. Consulte con su médico acerca de la vitamina D ya que ciertos medicamento para tratar el VIH reducen el nivel de vitamina D.

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
© 2018 APLA Health

APLA
Health

Fósforo: Nivel de consumo recomendado para adultos entre 19 a 70 años de edad es 700 mg al día



La deficiencia de fósforo no es causa de preocupación en la dieta americana. Sin embargo, hable con su médico si tiene una dieta con restricciones de fósforo.

Fuentes de fósforo	Porción	Mg de fósforo
Pescado, salmón rojo, halibut cocido, lenguado cocido	1/2 filete	491
	1/2 filete	456
	1/2 filete	196
Queso ricota, leche baja en grasa, requesón, bajo en grasa de 1%	1 taza	450
		303
Semillas de girasol, secas y tostadas	1/4 taza	370
Yogur natural, leche baja en grasa	8 oz	356
Frijoles, garbanzos o frijoles lima enlatados, congelados, cocidos	1 taza	216
		202
Pechuga de pollo rostizado y sin piel	1/2 pechuga	196

Actividad física

La **actividad física** es otra parte importante para tener huesos sanos. Entre más los usa, los huesos se hacen más fuertes. Las siguientes actividades aeróbicas y ejercicios de resistencia al peso pueden ayudarle a mantener huesos fuertes:

- Caminar
- Correr
- Bailar
- Jugar fútbol
- Jugar tenis
- Levantar pesas



Los adultos deben intentar hacer 150 minutos de actividad aeróbica a un nivel moderado por semana y ejercicios de fortalecimiento por lo menos 2 días por semana.

Puede compartir su ejercicio en periodos cortos durante su día. Intente salir a caminar a paso ligero durante 10 minutos, 3 veces al día, 5 días a la semana.



Alcohol y tabaquismo

El alcohol y el tabaquismo pueden afectar la salud de sus huesos de manera negativa y aumentar el riesgo de sufrir fracturas en los huesos.



Consumir más de dos bebidas alcohólicas al día aumenta el riesgo de desarrollar huesos débiles (osteoporosis) porque el alcohol puede interferir con la habilidad del cuerpo para absorber calcio.

Una “bebida” es considerada 12-onzas de cerveza, 8-onzas de licor de malta, 5-onzas de vino, 1.5 onzas o un “trago” de licores destilados con grado alcohólico de 80 (p.ej., ginebra, ron, vodka, o whisky).

El tabaquismo también se ha identificado como un factor de riesgo para la osteoporosis y las fracturas de los huesos. Entre más tiempo haya fumado y más cigarros fume, más aumenta su riesgo de sufrir una fractura durante su vejez.

Recuerde los siguientes hechos para mantener sus huesos sanos:

- Coma alimentos ricos en calcio, vitamina D y fósforo todos los días
- Hable con su médico sobre los suplementos nutricionales si no está obteniendo la suficiente cantidad de estos nutrientes por medio de sus alimentos
- Participe en actividades físicas de manera regular que se centren en ejercicios de resistencia al peso
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas a menos de dos bebidas al día
- Evite fumar

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
© 2018 APLA Health

APLA
Health