

Nutrición para la SALUD ÓSEA

Conociendo las vitaminas y los minerales que favorecen los huesos sanos



Beneficios de las Vitaminas y Minerales para la Salud Ósea

Vit A,
B, C, D, y K
Calcio
Fluoruro
Fósforo
Magnesio

Fortalecimiento de los Huesos

Una nutrición adecuada ayuda a que los huesos crezcan y se mantengan fuertes a medida que una persona envejece.

Calcio
Magnesio
Potasio
Sodio

Equilibrio Electrolítico

Los huesos almacenan minerales necesarios para el funcionamiento adecuado de las células.

Vit A, B, C, y D
Calcio
Fluoruro
Fósforo

Salud Bucal

Los huesos fuertes se traducen en una mejor salud dental y bucal.

Vitaminas C y E
Selenio
Zinc

Antioxidantes

Los micronutrientes protegen los huesos del daño oxidativo.

Vitaminas C, D, y E
Zinc
Omega-3s

Antiinflamatorio

Los micronutrientes ayudan a reducir la inflamación de las células.

Vit A, B, C, y D
Calcio
Fósforo
Magnesio

Apoyo Muscular

Los micronutrientes ayudan al funcionamiento adecuado de los músculos.

LA SALUD ÓSEA SE REFIERE A:

- Huesos Fuertes
- Protección del Cuerpo
- Apoyo para el Movimiento Corporal
- Almacenamiento de Minerales
- Producción de Sangre y Células Inmunes
- Crecimiento y Reconstrucción Ósea

OTROS INFLUYENTES EN LA SALUD ÓSEA:

- Actividad Física con Pesas
- Entrenamiento de Fuerza
- Luz Solar
- Ciertos Medicamentos
- Consumo de Alcohol
- Fumar



Oregon State University
Linus Pauling Institute

LOS TOP 10 ALIMENTOS PARA LA

SALUD ÓSEA



1. Almendras

- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Potasio



2. Higos Secos

- Vitamina K
- Calcio
- Fósforo
- Magnesio



3. Col Rizada

- Vitaminas A y C
- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Potasio



4. Batatas

- Vitaminas A y C
- Potasio



5. Sardinias

- Vitaminas B
- Vitamina D
- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Potasio
- Ácidos Grasos Omega-3



6. Yogur

- Vitamina D
- Calcio
- Fósforo
- Potasio



7. Aguacates

- Vitaminas B
- Vitaminas C y K
- Fósforo
- Magnesio
- Potasio



8. Huevos

- Vitaminas A, B₁₂, y D
- Fósforo



9. Pollo

- Vitamina K
- Fósforo
- Potasio



10. Brócoli

- Vitaminas C y K
- Fósforo
- Potasio

Un Multivitamínico Diario



El Instituto Linus Pauling recomienda que todos los adultos tomen un multivitamínico diario para complementar una dieta saludable. Esto es especialmente importante para los adultos mayores de 50 años.



¿Cómo influye la nutrición en la salud?

Para obtener más información sobre este y otros temas de salud, consulte el Proyecto Top 10 en línea:

lpi.pub/ProyectoTop10



**Oregon State
University**

Patrocinado por:

Instituto Linus Pauling

Servicio de Extensión de OSU