



Alimentación para mis huesos

Sus huesos necesitan calcio, vitamina D y proteína cada día.

Calcio

Leche, yogurt, quesos, sardina

Vitamina D

Sol diario y suplemento indicado

Proteína

Huevo, pollo, pescado, leguminosas

Lista del mandado ampliada

Marque lo que va a comprar en el súper o el mercado. Prefiera natural, sin azúcar y bajo en sal cuando sea posible.

Lácteos y huevo

- Leche
- Leche deslactosada
- Yogurt natural
- Yogurt griego sin azúcar
- Queso panela
- Queso Oaxaca
- Queso cottage/requesón
- Queso fresco bajo en sal
- Kéfir natural
- Huevo

Proteínas

- Pollo
- Pavo
- Pescado fresco
- Atún en agua
- Sardina con hueso
- Salmón o tilapia
- Carne magra
- Frijol
- Lenteja
- Garbanzo
- Haba
- Soya texturizada
- Tofu

Frutas, verduras y otros

- Nopal
- Brócoli
- Acelga
- Espinaca
- Quelites
- Calabacita
- Champiñones
- Naranja/mandarina
- Papaya
- Tortilla de maíz
- Avena
- Amaranto
- Almendra
- Nuez o cacahuete
- Ajonjolí
- Chía

Tip práctico

Incluya una fuente de proteína en cada comida y una fuente de calcio todos los días.

Las sardinas con hueso, lácteos, tortilla nixtamalizada, ajonjolí y amaranto son opciones comunes en México.



Menú e ideas para combinar

Ejemplos sencillos para llevar la lista del mandado al plato.

1. Proteína

Huevo, pollo, pescado, leguminosas o lácteo en cada comida.

2. Calcio

Lácteos, sardina con hueso, tortilla, ajonjolí, amaranto o suplemento.

3. Verduras/fruta

Acompañe con nopal, brócoli, quelites, fruta y suficiente agua.

Menú ejemplo de un día

Desayuno

Leche con avena, huevo con nopales, 2 tortillas

Media mañana

Yogurt natural y un puñito de almendras

Comida

Pollo con verduras, frijoles de la olla y tortillas

Media tarde

Fruta de temporada y queso Oaxaca o panela

Cena

Quesadilla de queso panela, nopal y leche o yogurt

Otras combinaciones rápidas

- Sardina con tostadas horneadas, aguacate y ensalada.
- Tacos de pollo con nopales y queso fresco bajo en sal.
- Frijoles de la olla con queso panela, salsa y tortilla de maíz.

Ejemplo general. Si tiene diabetes, enfermedad renal, problemas para masticar o restricción de líquidos, pida a su médico o nutriólogo que adapte el menú. No suspenda suplementos o medicamentos indicados. En caso de bajo apetito, reparta la comida en 5 tomas pequeñas durante el día.