
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 12. **Patología ósea y articular**

Recomendaciones nutricionales para el paciente con osteoporosis y fracturas óseas

- Dieta normocalórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso.
- Moderado contenido proteico: 0,8 g a 1 g de proteína por kg de peso.
- Contenido de calcio entre 800 y 1.200 mg/día: consumo diario de 3 a 4 raciones de lácteos.
- Aporte Vit. D en meses de invierno y asegurar exposición solar.
- Correcto aporte de potasio, limitar a una ración diaria de alimentos proteicos: Carnes (100 g), pescados (100-200 g) y huevos (dos unidades).
- Moderado contenido de sal: Evitar la sal añadida en la mesa y el consumo habitual de salazones, embutidos, conservas, salsas comerciales y precocinados.
- Fuente moderada de flúor: Aguas fluoradas.
- Ejercicio diario.

Ejemplo de un menú semanal en osteoporosis y fracturas óseas

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Lácteo Pan y aceite de oliva	Lácteo Cereales fortificados	Lácteo Pan y aceite de oliva	Lácteo Cereales fortificados	Lácteo Pan y aceite de oliva	Lácteo Cereales fortificados	Lácteo Pan y aceite de oliva
Almuerzo	Legumbres Ensalada Fruta	Arroz Ensalada Fruta	Pasta Ensalada Fruta	Legumbres Ensalada Fruta	Guiso de patatas Ensalada Fruta	Arroz Ensalada Fruta	Legumbres Ensalada Fruta
Merienda	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *	Lácteo y cereal *
Cena	Verduras Huevo Fruta	Verduras Pescado	Verduras Carne magra Fruta	Verduras Huevo Fruta	Verduras Pescado Fruta	Verduras Carne magra Fruta	Verduras Pescado Fruta
Antes dormir	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo

- Una ración de un lácteo son 250 cc de leche, 2 yogures, 175 g de requesón o 50 g de queso
- Utilizar aceite de oliva en la preparación de los platos
- El arroz y la pasta deben cocinarse sin carne o con pequeñas cantidades de pescado o añadiéndole queso rayado
- Las legumbres se cocinarán sin carnes o combinadas con un cereal como el arroz
- Las raciones de carnes y pescados son de 100 g, la de pescados pesados con espinas 200 g y huevos 2 unidades
- * El cereal de la merienda puede ser pan en caso de dietas hipocalóricas o cereales o galletas en dietas normocalóricas
- Fritos y rebozados sólo ocasionalmente y nunca en dietas para controlar o bajar de peso

Alimentos aconsejados/permitidos con moderación/desaconsejados en osteoporosis y fracturas óseas

Grupo alimento	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Leche Leche enriquecida en calcio Leches enriquecidas en Vit. D Yogur y leches fermentadas Quesos curados y semicurados	Postres lácteos comerciales azucarados	Lácteos desnatados no fortificados con Vit. D Nata y crema de leche
Pescados	Sardinias en lata Pescados blancos Azules (2 ó 3 veces en semana)	Moluscos y crustáceos	
Carnes/huevos y vísceras		Huevos Carnes magras Hígado	Carne con grasa visible
Cereales	Cereales de desayuno fortificados en calcio y Vit. D Pan blanco y biscotes Arroz Pasta italiana	Cereales y pan integral	Salvado de trigo
Legumbres	Todas		
Frutas	Todas las frescas	Frutas en almíbar	
Bebidas	Caldos caseros de verduras Caldos caseros de carne desgrasados Zumos de frutas Aguas fluoradas	Vino Bebidas refrescantes sin alcohol	Bebidas alcohólicas de alto grado Café Cacao
Aceites y grasas	Aceite de oliva Aceites de pescado Aceite de girasol	Mantequilla y margarina	Manteca
Dulces y bollería	Postres lácteos caseros	Galletas Repostería casera	Chocolate y cacao Repostería y bollería industrial
Condimentos y otros	Espicias	Sal Platos precocinados*	Salsas comerciales*

* No son aconsejables platos cocinados y salsas de composición desconocida.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con patología articular inflamatoria

- Fuentes de ácidos grasos omega 3: Consumo de 2 a 3 raciones semanales de pescado azul.
- Moderado contenido proteico: 0,8 g a 1 g de proteína por kg de peso.
- Contenido de calcio entre 800 y 1.200 mg/día: Consumo diario de 3 a 4 raciones de lácteos.
- Aporte Vit. D en meses de invierno y asegurar exposición solar.
- Correcto aporte de potasio, limitar a una ración

diaria de alimentos proteicos: Carnes (100 g), pescados (100-200 g) y huevos (dos unidades).

- Moderado contenido de sal: Evitar la sal añadida en la mesa y el consumo habitual de salazones, embutidos, conservas, salsas comerciales y precocinados
- Fuente moderada de flúor: Aguas fluoradas.
- Ejercicio diario adecuado a la capacidad funcional del paciente.

Suplementos aconsejados en patología ósea

Patología	Suplementos
Fractura cadera y fémur	Suplementos normoproteicos hipercalóricos enriquecidos en calcio y vitamina D (Resource [®] Energy, Isosource [®] Energy, Pentadrink [®] , Ensure [®] Plus Drink). En determinados casos (ingesta baja de proteínas), el suplemento debe de ser hiperproteico (Meritene [®] , Resource [®] 2.0, Resource [®] Protein, Pentaplus [®])
Osteoporosis	El suplemento fundamental ha de ser el calcio y la vitamina D
Politraumatismo	En la fase de recuperación se recomienda un suplemento hiperproteico (Meritene [®] , Resource [®] 2.0, Resource [®] Protein, Pentaplus [®])
Artritis reumatoide	Suplementos que contengan ácidos grasos n-3

Consideraciones especiales

• Al paciente con sobrepeso que presente patología ósea se le recomendará una dieta hipocalórica, haciendo especial hincapié en el consumo de alimentos desgrasados que estén enriquecidos o fortificados en vitamina D y/o calcio.

• El ejercicio se comporta como un “nutriente” órgano-específico del hueso, cualquier recomendación dietética irá siempre acompañada de un régimen de ejercicio habitual.

• La dieta ovolactovegetariana que incluya el consumo de pescado azul en dos o tres ocasiones a la semana puede ser una buena recomendación para el paciente anciano con problemas óseos, patología reumática y factores añadidos como la dificultad de masticación o el escaso poder adquisitivo. Bien equilibrada es una dieta barata que cumple los requisitos siguientes:

- Normocalórica.
- Rica en calcio.
- Pobre en ácidos grasos Ω_6 y rica en Ω_3 .

• Si el paciente tiene dificultades para una masticación normal de los alimentos, se recomienda utilizar purés y papillas enriquecidos en vitaminas y minerales (Resource[®] Puré, Cereales, Compota de Frutas). Si no tolera la leche, utilizar preparados lácteos sin lactosa ricos en vitaminas y minerales (Resource[®] Sinlac).

• El politraumatizado se puede beneficiar en los primeros días de un soporte nutricional artificial de características específicas para situaciones de estrés (Impact[®], Perative[®], Pentaset[®] Intensive). En días posteriores de un suplemento nutricional (fundamentalmente proteico, tipo Meritene[®], Resource[®] 2.0, Pentaplus[®]) añadido a la dieta oral hasta que esta vuelva a la normalidad. (Pentaplus[®], Meritene[®], Resource 2.0[®], Resource[®] Protein).

**Alimentos aconsejados/permitidos con moderación/desaconsejados
en la patología articular inflamatoria**

Grupo alimento	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Leche Leche enriquecida en calcio Leches enriquecidas en Vit. D Yogur y leches fermentadas Quesos curados y semicurados	Postres lácteos comerciales azucarados	Lácteos desnatados no fortificadas con vit. D Nata y crema de leche
Pescados	Sardinas en lata	Moluscos y crustáceos	
Carnes/huevos y vísceras	Carnes magras	Huevos Hígado	Carnes grasas (cerdo, cordero)
Cereales	Cereales de desayuno fortificados en calcio y Vit. D Pan blanco y biscottes Arroz Pasta italiana	Cereales y pan integral	Salvado de trigo
Legumbres	Todas		
Frutas	Todas las frutas frescas	Frutas en almíbar	
Bebidas	Caldos caseros de verduras Caldos caseros de carne desgrasados Zumos de frutas Aguas fluoradas	Vino Bebidas refrescantes sin alcohol	Bebidas alcohólicas de alto grado Café Cacao
Aceites y grasas	Aceite de oliva Aceites de pescado Aceite de girasol	Mantequilla y margarina	Manteca
Dulces y bollería	Postres lácteos caseros (natillas, arroz con leche...)	Galletas Repostería casera	Chocolate y cacao Repostería y bollería industrial
Condimentos y otros	Espicias	Sal Platos precocinados*	Salsas comerciales*

* No son aconsejables platos cocinados y salsas de composición desconocida.