

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

29



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de conocimiento en

Nutrición y Alimentación Saludable

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Paciencia + Amor + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 6: LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA SALUD ÓSEA - CÓMO LA ALIMENTACIÓN PUEDE INFLUIR EN LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS Y LAS FRACTURAS



MIREYA DELGADILLO SANCHEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

 Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

 3118121655

- NUTRICIONISTA DIETISTA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.
- MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CON ÉNFASIS EN PLANEACIÓN, ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- POSGRADOS EN PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA DE CEREALES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- DIPLOMADO EN PLANEACIÓN EDUCATIVA.
- DIPLOMADO EN RIESGO BIOLÓGICO.



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“No hay mayor riqueza que un
cuerpo sano.
¿Te animas a tener una alimentación
saludable?”

Mireya Delgadillo S.

CONTENIDO



01

Que es la Osteoporosis.



05

Recomendaciones específicas.



02

Signos y síntomas de la osteoporosis.



06

Evaluación.



03

Cual es le papel de la alimentación y desde que edad?



04

Fracturas y recuperación.



OBJETIVOS

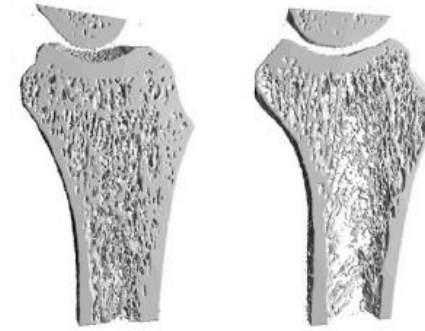
01 Definir que es la osteoporosis.

02 Identificar el papel de la alimentación y su relación con la Prevención y/o tratamiento.

03 Dar recomendaciones específicas para mantenimiento de Vitamina D3 y Calcio.

OSTEOPOROSIS

Se define la osteoporosis como una condición que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles, en tal medida que una caída o hasta una leve tensión, como agacharse o toser, pueden causar una fractura.



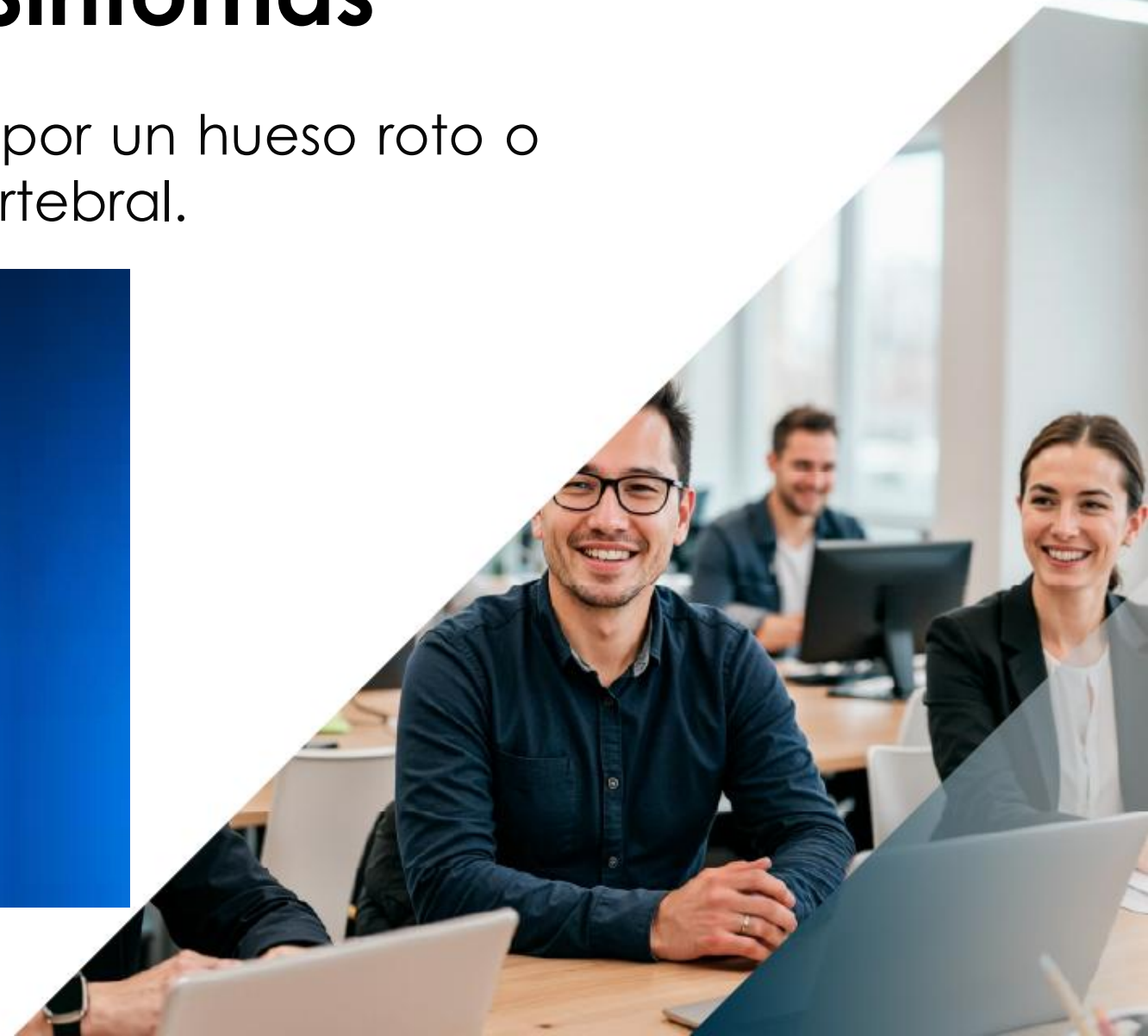
Signos y síntomas.

Generalmente, en las etapas iniciales de la pérdida ósea no se presentan síntomas. Pero una vez que la osteoporosis debilita tus huesos, podrías tener signos y síntomas que incluyen:



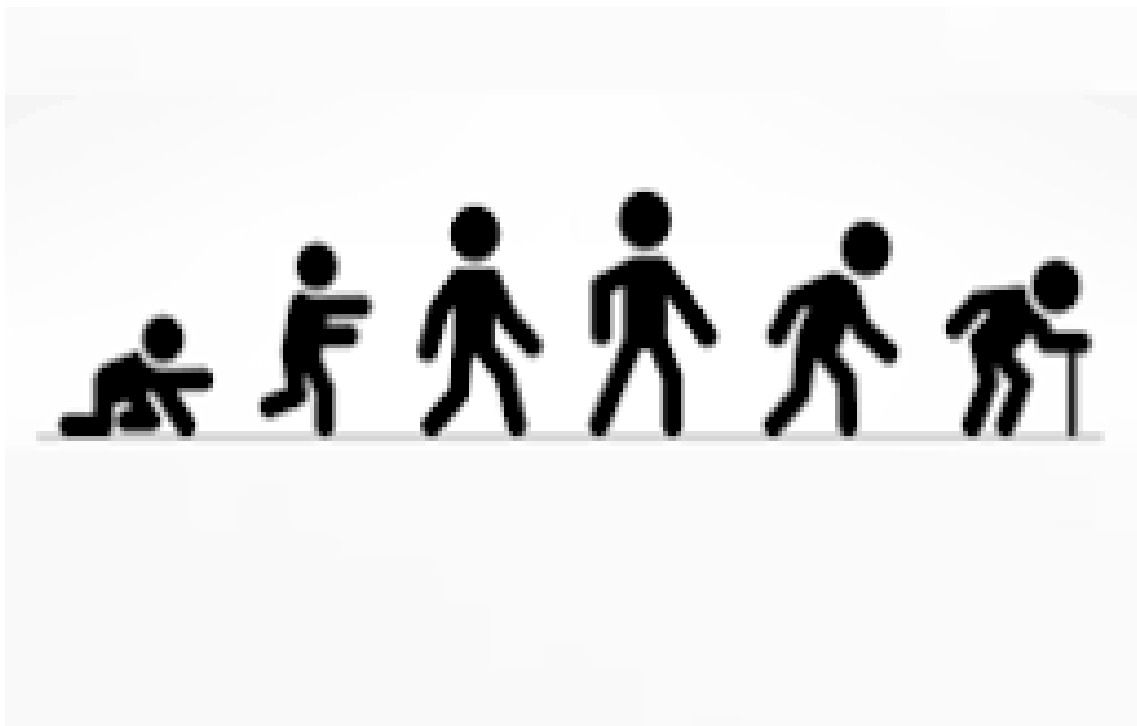
Signos y Síntomas

- **Dolor de espalda**, causado por un hueso roto o aplastado en la columna vertebral.



Signos y síntomas.

- Pérdida de estatura con el tiempo.



Signos y Síntomas

- Una **postura** encorvada.



Signos y Síntomas

- Un **hueso que se rompe** mucho más fácilmente de lo esperado.



Factores de riesgo

Algunos factores pueden aumentar la probabilidad de que presentemos osteoporosis, por ejemplo, la edad, la raza, el estilo de vida, así como las enfermedades y los tratamientos médicos.

Riesgos inalterables

Algunos factores de riesgo de osteoporosis están fuera de nuestro control, incluidos los siguientes:

- **Sexo.** Las mujeres son mucho más propensas a desarrollar osteoporosis que los hombres.

Factores de Riesgo

- **Raza.** Existe mayor riesgo de padecer osteoporosis si eres blanco o de ascendencia asiática.
- **La edad.** Cuanto mayor sea nuestra edad, mayor será el riesgo de osteoporosis.

Antecedentes familiares. Tener un padre, madre o hermano con osteoporosis nos pone en mayor riesgo, especialmente si los padres sufrieron fracturas.



Factores de riesgo

- **Tamaño del cuerpo.** Los hombres y las mujeres que tienen estructuras corporales pequeñas tienden a correr un riesgo más alto debido a que podrían tener menos masa ósea para utilizar a medida que envejecen.



Factores de riesgo

Niveles hormonales

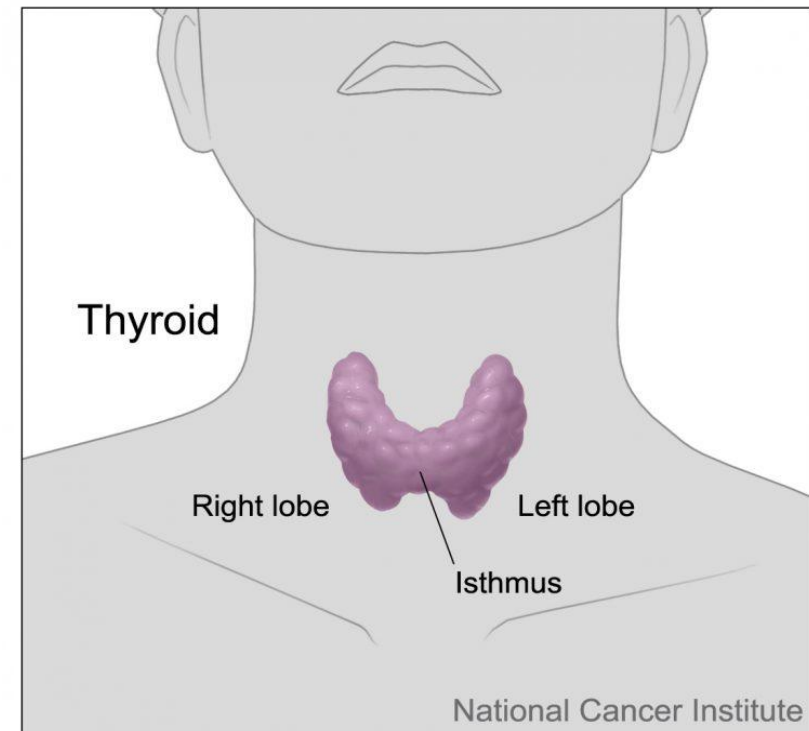
La osteoporosis es más frecuente en personas que tienen demasiada o poca cantidad de hormonas en su organismo.



Factores de riesgo

Problemas de tiroides.

Los niveles altos de hormona tiroidea pueden causar pérdida ósea. Esto puede ocurrir si la tiroides es hiperactiva o si tomas demasiados medicamentos con hormonas tiroideas para tratar una baja actividad de la tiroides.



Problemas médicos.

El riesgo de osteoporosis es mayor en personas que tienen ciertos problemas médicos, como los siguientes:

- Enfermedad celíaca.
- Enfermedad inflamatoria intestinal.
- Enfermedades renales o hepáticas.
- Cáncer.
- Mieloma múltiple.
- Artritis reumatoide.



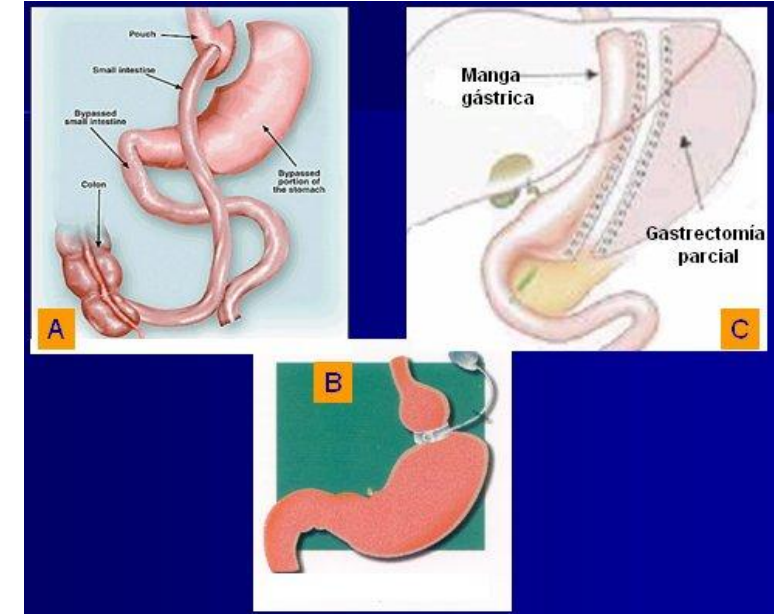
Factores alimenticios

La osteoporosis puede aparecer en personas que tienen :

- **Bajo consumo de calcio.** La falta de calcio a lo largo de la vida juega un papel importante en el desarrollo de la osteoporosis. Una dieta baja en calcio contribuye a la disminución de la densidad ósea, la pérdida ósea temprana y un mayor riesgo de fracturas.
- **Trastornos de la alimentación.** La restricción extrema de la ingesta de alimentos y el bajo peso debilitan los huesos tanto en hombres como en mujeres.

Factores alimenticios

Cirugía gastrointestinal. La cirugía para reducir el tamaño del estómago o para extirpar parte del intestino limita la cantidad de superficie disponible para absorber nutrientes, entre ellos el calcio. Estas cirugías incluyen aquellas para ayudarte a perder peso y para otros trastornos gastrointestinales.



Vegetarianos y osteoporosis



Para prevenir la osteoporosis, los vegetarianos deben planificar muy bien su alimentación, incluyendo alimentos fuente de calcio como frutos secos, vegetales de hoja verde y granos integrales, además de complementos de minerales, especialmente la Vitamina D3.

Niños y osteoporosis.



Los niños también pueden sufrir **osteoporosis** si su alimentación es baja en calcio y minerales como zinc, magnesio, potasio, sodio, hierro y si su alimentación no incluye un buen aporte de proteínas, grasa y carbohidratos lo mismo que todas las vitaminas. Y muy importante una buena actividad física al aire libre.

RECOMENDACIONES.

La buena nutrición y el ejercicio regular son esenciales para mantener los huesos sanos durante toda la vida.

Calcio

Los hombres y mujeres que tienen entre 18 y 50 años necesitan 1000 miligramos de calcio al día. Esta cantidad diaria aumenta a 1200 miligramos cuando las mujeres cumplen los 50 años y los hombres, los 70.



Alimentos fuente de calcio

Algunas fuentes buenas de calcio son las siguientes:

- Productos lácteos con bajo contenido de grasas.
- Verduras de hoja verde oscuro.
- Salmón enlatado o sardinas con espinas.
- Productos de soya, como el tofu.
- Cereales fortificados con calcio y jugo de naranja.



Vitamina D

La vitamina D mejora la capacidad del cuerpo para absorber el calcio y mejora de otras maneras la salud de los huesos.

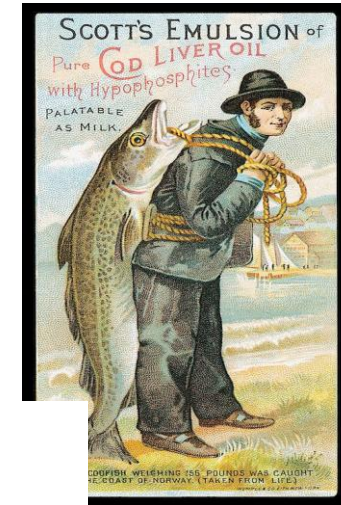
Podemos obtener parte de la vitamina D gracias a la luz del sol, pero esto podría no ser una buena fuente si vives en latitudes altas, si estás recluido en casa, o si usas regularmente protector solar o evitas el sol debido al riesgo de padecer cáncer de piel.



Alimentos fuentes de Vitamina D

Las fuentes de vitamina D en los alimentos incluyen:

- Aceite de hígado de bacalao, trucha y salmón.
- Muchos tipos de leches y
- Cereales vienen fortificados con vitamina D.



Ejercicio

El ejercicio puede ayudarte a fortalecer los huesos y retardar la pérdida ósea. Los ejercicios pueden beneficiar tus huesos sin importar cuándo comiences a hacerlos, pero lo mejor será si comienzas a ejercitarte regularmente de joven y continúas haciéndolo durante toda la vida.

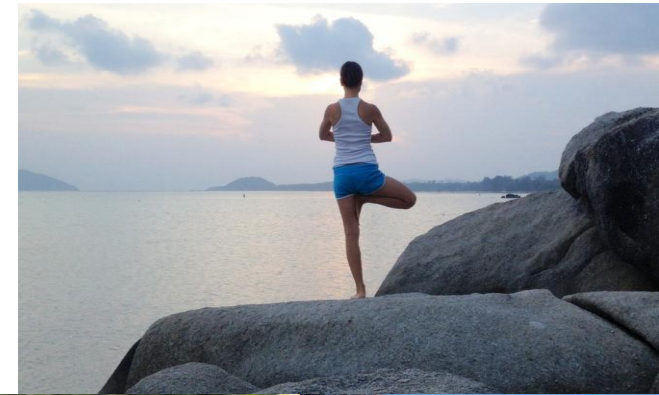


Ejercicio si padeces osteoporosis.

Cómo elegir el tipo de ejercicio adecuado

Este tipo de actividades suelen recomendarse a las personas con osteoporosis:

- Ejercicios de fortalecimiento muscular, especialmente para la parte superior de la espalda
- Actividades aeróbicas de carga de peso, como caminar
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios de estabilidad y equilibrio



DIETA VARIADA.



PROTEINAS



CARBOHIDRATOS



HORTALIZAS Y VERDURAS.



VITAMINAS Y MINERALES

CONCLUSIONES

- Recordemos que el hueso es tejido vivo que constantemente se descompone y se reemplaza. Por esto la alimentación adecuada va a contribuir a su regeneración y fortalecimiento.
- La exposición al sol es una excelente fuente de vitamina D y muy económica, no dejes de tomarla.
- La actividad física no solamente contribuye al mejoramiento de la movilidad, a bajar de peso sino que mejora la absorción de calcio y vitamina D y por consiguiente previene la aparición de la osteoporosis
- No olvides incluir diariamente las cantidades adecuadas de calcio y vitamina D3 en tu alimentación, además de todos los nutrientes necesarios para un estado de salud óptimo.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968>
- <https://asociacioncolombianadeosteoporosis.com/osteoporosis-tambien-un-tema-de-ninos/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39322861/>
- Notas de autor.





PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02





Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono