

# Cómo formar huesos fuertes

## Lo que debe comer

### 1 Elija alimentos con alto contenido de calcio



Leche, queso, yogur



Verduras de hoja verde: espinaca, col rizada, acelga, brócoli



Pescado con espaldas blandas como las sardinas enlatadas y el salmón



Alimentos fortificados con calcio: jugo de naranja, cereales, soja, bebidas de arroz y tofu

### 2 Coma alimentos con alto contenido de vitamina D



Alimentos fortificados con vitamina D: leche, jugo de naranja, cereales



Salmón, atún, pescados grasosos

### Por qué su cuerpo necesita estos alimentos:

- El calcio, la vitamina D, las proteínas y otras vitaminas y minerales son necesarios para mantener los huesos fuertes. Son especialmente importantes para ayudar a reconstruir huesos fuertes después de una fractura ósea, una cirugía de reemplazo articular o si tiene osteoporosis.

### 3 Agregue alimentos con alto contenido de proteínas



Carne magra, aves, pescado



Frijoles, arvejas, nueces



Leche, queso, yogur, soja, tofu



Ensure Complete™

### 4 Coma alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales

Elija frutas y verduras de todos los colores para cubrir más necesidades nutricionales. Algunos ejemplos son:



#### Verde

Espinaca, brócoli, col



#### Amarillo y anaranjado

Zanahorias, duraznos, melón cantalupo



#### Rojo

Manzanas, pimientos rojos



#### Azul y violeta

Berenjena, arándanos



#### Blanco

Bananas, ajo, coliflor

### 5 Beba entre 6 y 8 vasos de agua u otros líquidos

Seleccione algunas bebidas que tengan un alto contenido de proteínas, calcio y vitamina D, como leche o Ensure Complete™



# Consejos fáciles para obtener los nutrientes que necesita:

Llene su plato con el equilibrio correcto de alimentos saludables.

½ plato de verduras y frutas    ¼ de plato de alimentos proteicos



¼ de plato de alimentos de granos integrales



Beba un vaso de leche de bajo contenido graso o agua con su comida.



Comer solo una parte de su comida puede dar como resultado una menor nutrición.

Puede ser difícil comer una cantidad suficiente de los alimentos correctos cuando no se siente bien.



Agregar una bebida nutricional puede ayudar a cubrir las necesidades nutricionales.

Si come menos de la mitad de sus comidas diarias, beba dos botellas de Ensure Complete™ para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales en su dieta.

## 1 Tome refrigerios de alimentos con alto contenido de calcio, proteínas, vitaminas y minerales, como por ejemplo:

- Yogur
- Queso
- Batidos de leche, batidos de fruta, Ensure Complete™
  - El contenido proteico de 8 oz. líq. (237 ml) de Ensure Complete™ equivale a 2 huevos pequeños y 2 tostadas o una pechuga de pollo pequeña y una papa asada.

## 2 Beba 3 a 4 vasos de leche con bajo contenido graso todos los días. Si tiene intolerancia a la lactosa:

- Pruebe leche sin lactosa
- Beba jugo de naranja fortificado con calcio o leche de soja.

## 3 Hable con su médico o enfermera si:

- Está bajando o aumentando de peso. Pésese una vez por semana.
- El dolor que siente empeora
- Su herida o incisión (si tuvo una cirugía) está roja y es dolorosa, comienza a tener mal olor o tiene una mayor cantidad de secreción.



Para entregas a domicilio, visite [www.AbbottStore.com](http://www.AbbottStore.com) o llame al 1-800-258-7677\*



**Para calorías adicionales**  
Ensure Complete™  
Nutrición equilibrada para fortalecer los músculos, el corazón, el sistema inmunitario y los huesos



**Para una dieta clara**  
Ensure Clear™



**Para la diabetes**  
Glucerna®



**Ayuda a generar masa corporal magra para facilitar la cicatrización de las heridas**  
Juven®



**Para una dieta renal**  
Nepro®

\*En todas las compras telefónicas se cobra un cargo de \$5.95 en concepto de procesamiento. Usar bajo supervisión médica.