

Pan integral	4 x 30 g (rebanadas)	120
Cereales enriquecidos con calcio	30 g (vaso)	140
Productos derivados de la soja		
Leche de soja natural	200 ml (vaso)	26
Leche de soja con calcio	200 ml (vaso)	180
Bebida de soja y frutas con calcio*	330 ml	400
Yogur de soja con calcio*	125 g (unidad)	126
Pescado		
Sardinias en aceite	60 g	300
Salmón	60 g	50
Vegetales		
Tofu	60 g	300
Espinacas cocidas	90 g	130
Judías cocidas	150 g	80
Nueces y semillas		
Almendras	30 g	70
Tahini (pasta de sésamo)	30 g	200
Zumos de frutas y frutas		
Zumo de naranja concentrado y natural	200 ml (vaso)	70
Naranjas	1	70
Higos	30 g	70

COMO CALCULAR SU INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es una medida basada en la altura y el peso, que comprende tanto a hombres como a mujeres adultos.

Categorías de IMC

Bajo peso = inferior a 18,5

Peso normal = 18,5 – 24,9

Sobrepeso = 25 – 29,9

Obesidad = 30 ó más

Fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}(\text{kg})}{\text{altura}^2(\text{m})}$$

Ejemplo:

Mi peso es de 68 kilos. Mi altura es de 1.60 metros.

Tengo que dividir mi peso $68 / (1.60 \times 1.60) = 26.57$. Si miro la tabla veo que estoy en el rango de sobrepeso, por tanto, me convendría perder unos kilos.

11.- Para las mujeres mayores de 45 años: ¿Su menopausia se produjo antes de los 45 años?

si no

12.- ¿Sus menstruaciones se interrumpieron durante 12 meses consecutivos o más (por razones ajenas a embarazo, menopausia o histerectomía)?

si no

13.- ¿Le extirparon los ovarios antes de los 50 años, sin que usted realizara Tratamiento de Reemplazo Hormonal?

si no

Aquello que usted puede cambiar: sus factores relacionados con el estilo de vida

Factores de riesgo que pueden modificarse en la dieta o el estilo de vida.

15.- ¿Bebe alcohol en exceso periódicamente (más de 2 unidades por día)?

si no

16.- ¿Fuma o ha fumado cigarrillos alguna vez?

si no

Osteoporosis. Test de Riesgo.

Aquello que usted no puede cambiar: sus antecedentes familiares

1.- ¿A alguno de sus padres le diagnosticaron osteoporosis o alguno de ellos se quebró un hueso después de una caída leve (una caída desde la altura de parado o menor)?

si no

2.- ¿Alguno de sus padres tiene “joroba”?

si no

Sus factores clínicos personales

Se trata de factores de riesgo fijos, con los que se nace o no se pueden modificar. Pero no significa que se los deba ignorar. Es importante ser consciente de los riesgos fijos, de manera que podamos tomar medidas para reducir la pérdida de mineral óseo.

3.- ¿Tiene 40 años de edad o más?

si no

4.- ¿Alguna vez, durante su edad adulta, se quebró un hueso después de una caída leve?

si no

