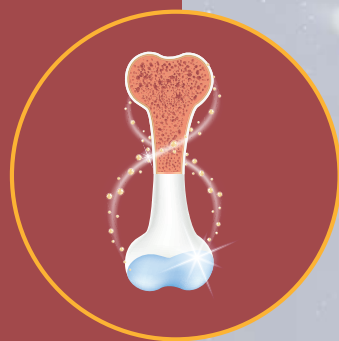
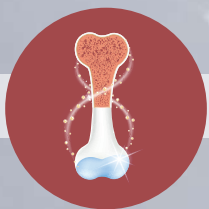




20 DE OCTUBRE

# DÍA DE LA OSTEOPOROSIS



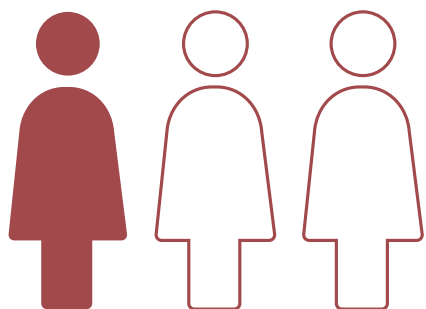


**OSTEOPOROSIS**

# EVITEMOS LA APARICION DE OSTEOPOROSIS

## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

Enfermedad que se caracteriza por una disminución de la masa ósea y deterioro del tejido óseo que incrementa la fragilidad del mismo, aumentando el riesgo de fracturas.



1 DE CADA 3 MUJERES  
**EN EL MUNDO**  
PADECE OSTEOPOROSIS



## FACTORES DE RIESGO



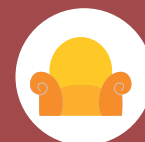
**BAJA INGESTA  
DE CALCIO**



**ALCOHOL**



**TABAQUISMO**



**SEDENTARISMO**



**DEFICIENCIA  
DE VITAMINA D**

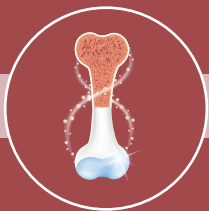


**BAJO PESO**



**MALA  
ALIMENTACIÓN**





## OSTEOPOROSIS



IMPORTANCIA DEL CALCIO  
EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

# PROTEGE TU FUTURO, CUIDA TUS HUESOS

**NIÑOS Y ADOLESCENTES**  
DESARROLLEN AL MÁXIMO  
SU MASA ÓSEA.



**ADULTOS** MANTENGAN LA  
SALUD ÓSEA.



**ADULTOS MAYORES**  
CONSERVEN LA MOVILIDAD E  
INDEPENDENCIA CUIDANDO  
SUS HUESOS



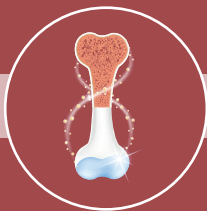
**Un dato clave es que los huesos absorben calcio hasta los 25 años:** alrededor de esa edad se llega a lo que se llama el 'pico de masa ósea'. Cuanto mayor sea esa densidad mineral (la cantidad de calcio acumulado hasta los 25 años), mejor va a enfrentarse al desgaste en el futuro.

Durante esta etapa, la masa ósea se mantiene a través del equilibrio entre la formación de hueso nuevo y la remoción de hueso viejo.

**Mantener el equilibrio, mediante conductas saludables para los huesos es indispensable.**

Los niveles de calcio pueden disminuir en los adultos mayores debido a un menor consumo, menor absorción de calcio en el intestino y menor retención de calcio en los riñones.

**Indispensable cubrir los requerimientos de calcio que se encuentran aumentados en esta etapa.**



OSTEOPOROSIS



# LOS 3 PROTAGONISTAS PARA DESARROLLAR HUESOS FUERTES

## » CALCIO

- Fundamental para el desarrollo de huesos fuertes.
- Necesario para un correcto funcionamiento de nervios y músculos.

## » VITAMINA D

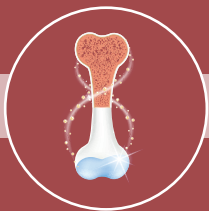
- Ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los intestinos.
- Garantiza la mineralización y renovación ósea.

Niveles bajos de esta vitamina predisponen a los individuos a la osteoporosis.

## » PROTEÍNAS

- Una ingesta proteica insuficiente perjudica la adquisición del pico de masa ósea durante la niñez y la adolescencia.
- Afectando el crecimiento del esqueleto y la conservación de masa ósea en la adultez.





## OSTEOPOROSIS

# RECETAS QUE CUIDAN TUS HUESOS



## ENTRADA DE RICOTTA BATIDA

## 6 PORCIONES INGREDIENTES

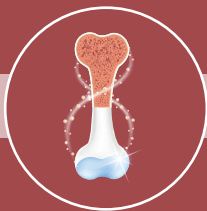
- 300 gr. RICOTTA SEMI GRASA LA SERENÍSIMA
- RALLADURA DE 1 LIMÓN
- 1 cda. DE AJO EN POLVO
- 1 cda. HIERBAS PICADA
- SAL Y PIMIENTA DE MOLINILLO
- 2 tazas CHERRYS EN MITADES
- 3 cdas. OLIVA
- 1 cda. ACETO
- 2 cdas. AZÚCAR RUBIA
- 2 tazas BERENJENAS EN CUBITOS
- 1 cda. TOMILLO



## PASOS A SEGUIR

- En la procesadora colocar la ricotta, procesar hasta obtener una crema con textura.
- Retirar y mezclar junto con el limón, el ajo, las hierbas, la sal y la pimienta. Cubrir y llevar a la heladera mínimo por 1 hora.
- Colocar en una sartén 1 cucharada de oliva y sartenear los tomates por 3 minutos, agregar el aceto y el azúcar y sartenear por 2 minutos más, salpimentar.
- Con el resto del oliva sartenear las berenjenas junto con el tomillo hasta que estén doradas.
- Servir la ricotta junto con las verduras sarteneadas tibias y tostadas.





## OSTEOPOROSIS

# RECETAS QUE CUIDAN TUS HUESOS



## OMELLETE SOUFFLÉ CON MOZARELLA Y VERDEO

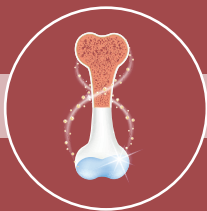
### 2 PORCIONES INGREDIENTES

- 3 CLARAS
- 3 YEMAS
- 1 cucharada HIERBAS
- 1 VERDEO PICADO
- 100 gr. PORT SALUT LIGHT LA SERENÍSIMA
- 20 gr. QUESO RALLADO
- 1 TOMATE PERITA FRESCO PICADO
- SAL Y PIMIENTA



## PASOS A SEGUIR

- Batir las claras a punto nieve. Con movimientos envolventes agregar las 3 yemas, las hierbas, el queso rallado, la sal y la pimienta.
- Calentar una sartén con un poco de aceite y colocar la mitad de la preparación y cocinar a fuego mínimo por 2 minutos.
- Colocar sobre la mitad del omelette la mitad del queso, la mitad de la cebolla y la mitad de los tomates. Tapar la sartén y cocinar por 4/5 minutos más.
- Doblar a la mitad sobre si y servir.



OSTEOPOROSIS

## RECETAS QUE CUIDAN TUS HUESOS



LECHE CREMOSA  
DE ARÁNDANOS

## 2 PORCIONES

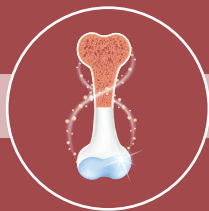
### INGREDIENTES

- 225cc LECHE EXTRA CALCIO LA SERENÍSIMA
- HIELO A GUSTO
- 200 gr. CREMA CHANTILLY
- 100 gr. ARÁNDANOS CONGELADOS



## PASOS A SEGUIR

- Procesar los arándanos congelados con 20 cc de agua helada, hasta obtener una especie de pasta helada lo más lisa posible. Incorporar la preparación de arándanos junto con la crema con movimientos suaves y envolventes.
- Llevar al freezer por 20 minutos.
- Colocar en 2 vasos arándanos extras congelados, hielo y la leche, cubrir con la crema de arándanos y servir.



OSTEOPOROSIS



## UNA AYUDA PARA DESARROLLAR HUESOS SANOS Y FUERTES **LECHE EXTRA CALCIO**



MISMO SABOR  
MÁS CALCIO

Es ideal para adolescentes, adultos mayores, embarazadas y mujeres en período de lactancia que poseen requerimientos aumentados de este mineral y para el mantenimiento de la estructura ósea.

Contiene vitamina D, necesaria para la absorción del calcio y esencial para el buen funcionamiento del sistema inmune.

Se puede consumir todos los días en el desayuno, en la merienda, sola o con infusiones, así como en preparaciones de cocina.



1 VASO CUBRE EL

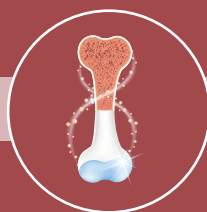
**32%**  
**50%**

DE LA RECOMENDACIÓN  
DE CALCIO Y

DE LA RECOMENDACIÓN  
DIARIA DE VITAMINA D

UNA DE LAS LECHES DE LA LÍNEA DE  
“FUNCIONALES” DE LA SERENÍSIMA  
**CONTIENE UN 50% MÁS DE CALCIO**  
QUE LA LECHE TRADICIONAL





OSTEOPOROSIS



ACTÚA PREVENTIVAMENTE

# PROTEGE TU FUTURO, CUIDA TUS HUESOS

**Los lácteos** son la fuente por excelencia de aporte de calcio.

Los productos fortificados son una herramienta para cubrir los requerimientos con menor volumen de alimentos.



LECHE EXTRA  
**CALCIO**



## NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN RICA EN CALCIO,  
VITAMINA D Y PROTEÍNAS.



## ESTILO DE VIDA

MANTENER UN PESO CORPORAL  
SALUDABLE, EVITAR EL TABACO Y EL  
ALCOHOL.



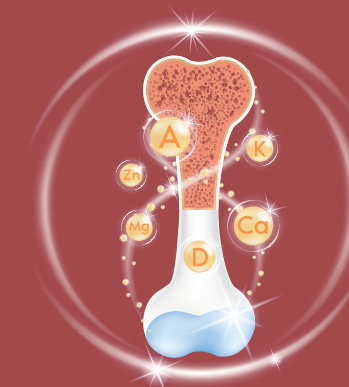
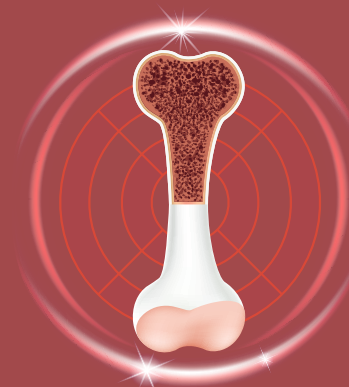
## EJERCICIO

MANTENER SUS HUESOS Y MÚSCULOS  
EN MOVIMIENTO.

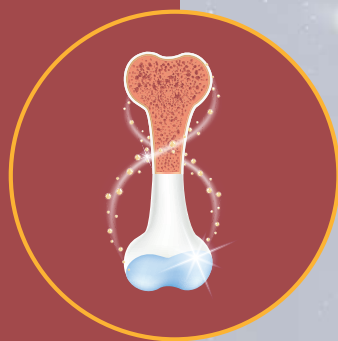


## CONTROLES MÉDICOS

REALIZAR CONTROLES CON  
PROFESIONALES DE LA SALUD.







20 DE OCTUBRE

# DÍA DE LA OSTEOPOROSIS



DEPARTAMENTO  
INFORMACIÓN  
**Nutricional**

[www.lecheynutricion.com.ar](http://www.lecheynutricion.com.ar)  
[din@mastellone.com.ar](mailto:din@mastellone.com.ar)

+54 9 11 4440-7957