



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## **DIETA RICA EN CALCIO Y VITAMINA D**

Las dietas controladas en calcio y vitamina D son aquellas en las que el aporte de calcio se aleja de las necesidades establecidas cuyo objetivo es crear un balance positivo para intentar controlar los efectos deletéreos debidos a su déficit (osteoporosis, osteomalacia, raquitismo...).

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

- Consumir una dieta variada y equilibrada, ingiriendo todos los grupos de alimentos cumpliendo con las recomendaciones y evitando alimentos ricos en grasas.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.
- Consumir 2-3 raciones de legumbres a la semana.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.
- Consumir 2 L de agua/día.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

Se recomienda consumir alimentos ricos en calcio (se adjunta tabla a continuación) y moderar el consumo de aquellos que pueden disminuir su absorción intestinal, tales como:

- Café y alimentos ricos en ácido oxálico (espinacas, apio, hojas de remolacha, perejil, fresas, frambuesas, té), ya que éste reduce la absorción de calcio.
- Alimentos con mucha fibra insoluble como el salvado de trigo y las harinas y cereales integrales.
- Alimentos ricos en grasa.
- Cereales, leguminosas y semillas oleaginosas debido a su contenido en ácido fítico y fitasa que forman sales insolubles con el calcio y dificultan la absorción del mismo.
- Frutas que contienen taninos, como la granada, uva, membrillo, caqui, manzana verde, grosella, arándano, fresa y nueces.

El calcio procedente de fuentes de origen animal (lácteos) tiene un perfil de absorción más adecuado que el procedente de fuentes vegetales.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg de Calcio /100 gr de alimento)

### **LÁCTEOS Y DERIVADOS:**

- Leche: Suero en polvo → 2054 mg.
- Leche en polvo descremada → 1290 mg.
- Leche en polvo entera → 920 mg.
- Queso parmesano → 1290 mg.
- Queso Emmental → 1020 mg.
- Gruyere → 950 mg.
- Queso de bola (EDAM) → 734 mg.
- Roquefort → 662 mg.
- Queso manchego → 626 mg.
- Queso fresco de Burgos → 622 mg.
- Requesón → 300 mg.
- Cuajada → 186 mg.
- Yogur o helado → 176 mg.
- Leche desnatada calcio → 160 mg.
- Leche desnatada → 120 mg.
- Leche entera calcio → 160 mg.
- Leche entera → 110 mg.
- Leche semidesnatada calcio → 160 mg.
- Leche semidesnatada → 125 mg.

### **PESCADOS:**

- Chanquetes y morralla entero → 2250 mg.
- Sardina en salsa de tomate → 460 mg.
- Sardinias en salsa de soja → 330 mg.
- Gamba, carabinero, langostino → 320 mg.
- Caballa en conserva → 241 mg.
- Anchoas en aceite → 232 mg.
- Besugo y dorada → 241 mg.
- Salpa, sargo, hurta → 184 mg.
- Crustáceos → 162 mg.
- Bacalao en salazón → 160 mg.
- Berberecho y chirla → 130 mg.

### **DULCES:**

- Cacao en polvo sin azúcar → 114 mg.

### **LEGUMBRES:**

- Harina de soja → 195 mg.
- Judías de grano verde o rojo → 122 mg.
- Garbanzos → 110 mg.
- Judías blancas → 106 mg.
- Soja fresca → 100 mg.

### **VERDURAS Y HOSTALIZAS:**

- Perejil → 245 mg.
- Berza → 212 mg.
- Grelos → 190 mg.
- Berros → 180 mg.
- Cebollino → 129 mg.
- Espinacas → 126 mg.
- Brócoli → 105 mg.
- Acelga → 103 mg.

### **FRUTAS Y FRUTOS SECOS:**

- Almendras → 252 mg.
- Avellanas → 226 mg.
- Higos secos → 193 mg.
- Pistacho → 136 mg.
- Aceitunas → 96 mg.

### **BEBIDAS:**

- Café instantáneo → 160 mg.

### **HUEVO:**

- Yema de huevo → 140 mg.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



### ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

1 UI (unidades internacionales) de vitamina D = 0,025 (mcg) de vitamina D (colecalciferol)

1 mcg de vitamina D = 40 UI de vitamina D

Alimento	Cantidad de Vitamina D en UI
Leche de vaca	3-4/L
Leche/fórmulas infantiles reforzadas	400/L
Zumo de naranja/Bebida de soja/Bebida de arroz reforzadas	400/L
Mantequilla	35/100g
Margarina reforzada	60/cucharada
Yogur (entero, desnatado, semidesnatado)	89/100g
Queso Cheddar	12/100g
Queso Parmesano	28/100g
Queso suizo	44/100g
Cereales reforzados	40/ración
Tofú reforzado (1/5 de bloque)	120
Hongo Shiitake fresco	1000/100g
Hongo Shiitake desecado	1060/100g
Yema de huevo	20-25/yema
Gambas	152/100g
Hígado de ternera	15-50/100g
Lata de atún/sardinassalmón/caballa en aceite	224-332/100g
Lata de salmón con espinas en aceite	345-360/100g
Salmón/caballa cocinado	360/100g
Caballa del atlántico (cruda)	345-360/100g
Arenque del atlántico (crudo)	1628/100g
Arenque ahumado	120/100g
Arenque en escabeche	680/100g
Bacalao (crudo)	44/100g
Aceite de hígado de bacalao	1628/100g



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## DIETA RICA EN CALCIO Y VITAMINA D 2000KCAL

### DESAYUNO: (Elegir una opción):

1. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (200ml) + cacao puro (5g) + cereales de maíz (30g) + pieza de fruta/zumo natural (150g).
2. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (200ml) + cacao puro (5g) + tostada (pan blanco 60g) de pavo (30g) y aceite de oliva (5ml) + pieza de fruta/zumo natural (150g).
3. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (200ml) + cacao puro (5g) + tostada (pan blanco 60g) de aguacate (30g) y tomate (30g) + pieza de fruta/zumo natural (150g).

### MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur entero natural (125g).
2. Pulguita (pan blanco 40g) de queso (30g) y jamón york (15g).

### COMIDA:

En todas las comidas 40g de pan blanco.

1. **Primer plato:** Lasaña (carne picada (80g), bechamel (50g), salsa de tomate (30g), cebolla (20g), queso (15g), pasta (70g)). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 50g, zanahoria 30g, aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml). **Postre:** pieza de fruta (150g).
2. **Primer plato:** Coliflor (250g) con patata (100g). **Segundo plato:** Filetes de Sajonia (130g) con guarnición de champiñones (100g). **Postre:** pieza de fruta (150g).
3. **Primer plato:** Garbanzos (60g) estofados: calabaza (50g), cebolla (20g), tomate (30g), ajo (5g) y pimentón (5g). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 50g, pepino 40g, aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml). **Postre:** pieza de fruta (150g).
4. **Plato único:** Arroz (60g) a la cubana (huevo 60g): salsa de tomate (30g), plátano (50g). **Postre:** pieza de fruta (150g).
5. **Primer plato:** Alubias (60g) con almejas (50g): cebolla (20g), pimiento (30g), pimentón (5g). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 50g, zanahoria 30g, aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml). **Postre:** pieza de fruta (150g).
6. **Primer plato:** Berenjenas (250g) rellenas de verduras: pimiento rojo (40g), pimiento verde (40g), cebolla (25g), bechamel (30g). **Segundo plato:** Bacalao (130g) con patatas (100g) panaderas. **Postre:** pieza de fruta (150g).
7. **Primer plato:** Crema de zanahoria (150g) y calabaza (100g): patata (100g), quesito (15g). **Segundo plato:** Filetes de pavo (130g) a la plancha con guarnición de arroz (30g), judías verdes (40g) y cebolla (10g). **Postre:** pieza de fruta (150g).

### MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Pulguita (pan blanco 40g) con sardinillas de lata (40g)
2. Pieza de fruta (150g).
3. Queso fresco (30g) y almendras (15g).

### CENA:

En todas las cenas 40g de pan blanco.

1. **Primer plato:** Puré de puerro (250g): patata (100g). **Segundo plato:** Revuelto (huevo 60g) de champiñones (100g). **Postre:** pieza de fruta (150g).
2. **Plato único:** Ensalada de patata (200g), atún (40g), cebolla (30g), pimiento rojo (40g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). **Postre:** yogur entero natural (125g).
3. **Primer plato:** Sopa de fideos (45g). **Segundo plato:** Arenque (120g) a la plancha con guarnición de tomate (100g). **Postre:** pieza de fruta (150g).
4. **Plato único:** Dorada (130g) con guarnición de verduras: zanahoria (70g), coliflor (70g). **Postre:** pieza de fruta (150g).
5. **Primer plato:** Ensalada caprese: mozzarella (50g), tomate (100g), albahaca (5g), aceite de oliva 810ml). **Segundo plato:** Filetes de pollo (130g) a la plancha con guarnición de pimientos rojos (100g). **Postre:** pieza de fruta (150g).
6. **Primer plato:** Puré de acelgas (150g), zanahoria (70g) y puerro (70g): patata (100g). **Segundo plato:** Tortilla (60g) de calabacín (100g). **Postre:** yogur entero natural (125g).
7. **Plato único:** Guisantes (60g) con patata (100g), zanahoria (60g), huevo cocido (60g). **Postre:** pieza de fruta (150g).

### RECENA:

1. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (150ml).



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



### MEDIDAS CASERAS

- 1 Cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De sopa líquida: 140g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 5g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 20g
  - Mermelada: 15g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g