

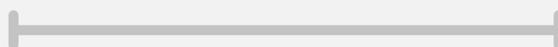
Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Adriana Jesica Sánchez

LA INGESTA DE CALCIO EN MENOPAUSIA

2023

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García



Citar como: Sánchez AJ. La ingesta de calcio en menopausia. Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD. Buenos Aires; 2023

AGRADECIMIENTO:

Desde estas líneas pretendo expresar mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que durante estos años han estado a mi lado, familia, amigos, compañeros de trabajo y que, directa o indirectamente, han hecho posible que este proyecto se lleve a cabo apoyándome y alentando a seguir adelante. A mis padres principalmente Guzmán Segundina y Francisco Sánchez, hermanos y mi ahijada por aguantar cada momento de estrés y recaída en este proceso. A mi tutora de tesis, la Lic. Rodríguez Vanesa por guiarme con su ayuda en todas las etapas de la elaboración de mi tesis.

Gracias a todos por apoyarme a no rendirme con cada obstáculo presentado y en especial a mí misma por siempre tratar de salir adelante, con cualquier dificultad.

INDICE:

AGRADECIMIENTO:.....	2
RESUMEN-----	5
INTRODUCCIÓN:	7
TEMA-Subtema:	9
Problema de Investigación:.....	9
MARCO TEORICO:.....	10
Absorción, transporte, almacenamiento y excreción:	10
Consumo -----	11
Alimentos fuentes de calcio	11
Nutrición y Menopausia-----	12
Cambios fisiológicos durante la menopausia:.....	13
Importancia en la etapa menopáusica:	13
Estado del Arte:.....	14
METODOLOGIA:.....	16
Hipótesis:	16
Objetivo general:	16
Objetivos Específicos:.....	16
VARIABLES:	17
Variables Sociodemográficas:	17
Variables de estudio:	18
DISEÑO:	25
Alcance:.....	25
Estado cronológico:	25
Población de estudio:.....	25
Criterio de inclusión:	25

Criterios de exclusión:.....	25
Criterios de eliminación:.....	25
Tipo de muestreo:.....	25
Instrumento Metodológico:.....	26
Resultados:	27
DISCUSION -----	50
CONCLUSION:	52
BIBLIOGRAFIA:	53
ANEXO:.....	56

RESUMEN:

Introducción: La menopausia, en relación con lo que el cuerpo absorbe y la retención de calcio es menor y va aumentando con la edad, causando fragilidad.
(1)

Generalmente la absorción de calcio es variable y bastante baja. Se relaciona con la absorción del fósforo y otros minerales constituyentes de los huesos, donde la vitamina D es esencial para la absorción.(2) La masa ósea alcanza su máximo entre los 30 y 35 años, para lo cual es fundamental asegurar un adecuado aporte de calcio (1000 mg/día). A partir de allí, la masa ósea comienza a declinar y, como ya hemos dicho que durante el climaterio disminuye más rápidamente. El aporte de calcio deberá cubrir de entre 1200 y 1500 mg/día, obteniéndolo principalmente con los lácteos que son los alimentos que además de poseer altas concentraciones de calcio, facilitan su utilización.(3)

Objetivo: Analizar y describir el consumo de calcio a partir de alimentos de origen animal y vegetal en mujeres, en periodo menopáusico de 45 a 65 años, en C.A.B.A. en el año 2023.

Metodología: Trabajo cuantitativo no experimental, con alcance descriptivo de corte transversal. Sobre una población constituida con un N= 47 en C.A.B.A. durante los meses de mayo a junio del año 2023. A través de una encuesta de preguntas cerradas y preestablecidas, de forma virtual.

Resultados: La muestra quedó representada con un rango etario de 45 a 55 años en un 62%, de la cual el 98% son omnívoros, con conocimientos sobre la importancia del calcio para el organismo en un 79%. Las cuales realizan factores benéficos para la absorción de calcio como realizar act. Física 57% de forma moderada, con un consumo de leche 1 o 2 veces al día en un 57% y queso 1 o 2 veces al día 63,8% ,1o 2 veces por semana de consumo de queso un 42,6%y más de 5 a la semana de consumo de leche en un 29,8% de la población, como alimentos fuente. Con factores inhibitorios como fumar cigarrillos, consumir alcohol, o consumir mate o te casi un 60 % no lo hace, promedio.

Conclusión: La población encuestada no cumple con las ingestas recomendadas (IRD(3)) de calcio para la edad, sin embargo tiene conocimientos

sobre la función del calcio en el cuerpo, presentan alimentación variada, toman sol y realizan actividad física que ayudan a fijar el calcio. Es favorable saber que aquellos factores inhibidores son en mayoría no consumidos o no realizados.

Cumpléndose hipótesis de IRD de calcio para mujeres menopáusicas sin cubrir, dejando en conclusión que, con ayuda de talleres, información clara y precisa estos resultados pueden revertir con un constante trabajo multidisciplinario.

Palabras claves: calcio- factores inhibidores – vitamina D - menopausia

INTRODUCCIÓN:

La absorción del calcio generalmente es variable y bastante baja. Se relaciona con la absorción del fósforo y otros minerales constituyentes de los huesos, donde la vitamina D es esencial para la absorción. De ahí que, si una persona presenta disminución de la vitamina D, el calcio se vería disminuido e inadecuado también. (2)

Las necesidades de calcio son mayores durante el embarazo, la lactancia y el crecimiento de los niños puesto que sus requerimientos son mayores, al igual que va avanzando la edad.(2)

Los niveles recomendados de consumo diario son los para adultos de 1000 a 1200 mg.(2)

La fuente principal en los alimentos es la leche de vaca, muy rica en calcio más que la leche humana, de ahí que radique su importancia. Luego tendrá derivados de este, los productos lácteos. Otros animales con buenas fuentes son pequeños peces de mar y río, como las sardinas y arenques. Por otro lado también de origen vegetal como son las hortalizas, legumbres, cereales y las raíces(pobres en calcio)(2) ; y con respecto a los alimentos con presencia de fitatos , fosfato y oxalatos reducen la absorción de calcio. (2)

Es un mineral esencial para la nutrición y la salud del organismo. Permite el funcionamiento del corazón, músculos, nervios, hormonas y así también la coagulación de la sangre. Donde la proporción insuficiente contribuye considerablemente al desarrollo de osteoporosis(4)en la población adulta principalmente. (4)

Ubicado en gran parte de la estructura ósea y los dientes (permitiendo el movimiento corporal normal al mantener el tejido rígido, fuerte y flexible (3), en algunos alimentos, medicamentos (antiácidos) y también disponible como suplemento dietético. (1)

En el organismo se deriva por herencia de la madre, pero gran parte viene de alimentos y agua que se consume. Es importante durante el crecimiento, puesto que es en la etapa en que se desarrollan los huesos. (2)

En mujeres adultas, en estado menopáusico se debe tener en cuenta que a medida que avanza la edad, entre la cuarta y quinta década de vida, se comienza a perder mayor cantidad de calcio por ser mayor la reabsorción que la formación ósea. Por estos motivos, cuidar la nutrición de las mujeres en cada etapa de la menopausia, es de gran importancia para no tener que lamentar problemas óseos a futuro.(5)

Un estudio en España en el año 2013, demostró que *“la ingesta de calcio en menopausia (M) ($992,1 \pm 340,7$ mg/día) fue inferior a la recomendada (IR) en un 79,6% de las estudiadas (menor del 67% de las IR en el 30,6%). El aporte de vitamina D ($3,08 \pm 3,6$ µg/día) es todavía más desfavorable, pues en mujeres M supone un 61,1% de lo recomendado, con 85,2% que no alcanzan las IR y un 75,9% que no llegan a cubrir el 67% de lo recomendado”.* (5)

“Un 72,6% de las mujeres estudiadas (68,5% de mujeres M) no cubren las IR ni para calcio ni para vitamina D, mientras que cubren lo recomendado para ambos nutrientes solo un 4,0% del total (3,7% de mujeres M)”. (5)

Mientras que otro estudio de hábitos alimentarios , estado nutricional y estilo de vida en mujeres menopáusicas en España , año 2007 mostró que *“las mujeres de mayor edad (> 60 años) consumen menos alimentos del grupo de huevos, dulces y azúcar y varios y, por tanto, de lípidos y colesterol, aunque también de vitamina D. Un IMC elevado (IMC > 25; 61% de la población) está asociado con un mayor consumo de carnes, pescados y huevos y, por tanto, de energía. Una dieta más adecuada (mayor consumo de lácteos, frutas, verduras, legumbres, cereales y pescados) está asociada a un estilo de vida más saludable (no fumar, practicar ejercicio físico) y a la ingesta de alimentos fortificados (52,7% de la muestra total) y suplementos vitamínicos y minerales (22,8% de la muestra total), aun cuando el aporte de los micronutrientes es suficiente a través de la dieta habitual”.*(6)

Esta investigación servirá para analizar y describir el consumo de calcio a partir de alimentos de origen animal y vegetal en mujeres, en periodo menopáusico de 45 a 65 años, en C.A.B.A. en el año 2023

TEMA:

Consumo de calcio en mujeres menopáusicas

Subtema:

Consumo de calcio en mujeres menopáusicas de 45 A 65 años, en CABA.

Problema de Investigación:

¿Cómo y cuál es el consumo de calcio a partir de alimentos de origen animal y vegetal, en mujeres de 45 a 65 años en periodo de menopausia, en CABA en el año 2023?

MARCO TEORICO:

La ingesta de calcio en los últimos años ha tenido muchas revisiones de forma nacional e internacional, teniendo en cuenta principalmente el papel del calcio en la formación y mantención de masa ósea. Presentando menos atención a la interacción con otros nutrientes y a otras funciones de este mineral en la salud. (7)

Absorción, transporte, almacenamiento y excreción: (7)

En el intestino la absorción de calcio de los individuos es a través de la dieta como única fuente. La absorción de Ca^{+2} guarda una relación inversa con el pH del medio, por lo que ocurre este proceso en la primera porción del duodeno y conforme la alcalinidad aumenta, entonces ahí la cantidad absorbida disminuye. Generalmente se absorbe del 20 al 30% del calcio consumido, aunque a veces es del 10%. (7)

En el duodeno, la absorción se da por medio de dos mecanismos: la difusión pasiva y el transporte activo, que ocurren en paralelo. La difusión ocurre cuando la concentración de Ca^{+2} en el lumen intestinal es alta (luego de una comida rica en calcio). Cuando ocurre estas condiciones la diferencia electroquímica a través del duodeno favorece el movimiento de calcio desde el lumen hacia la sangre, por una vía paracelular. En el transporte activo de Ca^{+2} ocurre por una vía transcelular, que se encuentra regulada por la 1α , en una íntima relación con la $1\alpha,25(\text{OH})_2\text{D}$ además se ha propuesto que existe un mecanismo de antiporte entre calcio y sodio. Cuando la concentración en el lumen es baja, el transporte activo de calcio constituye la única vía de absorción, y presenta una cinética de saturación. (8)

En el yeyuno la difusión pasiva de calcio es más importante que en el duodeno, debido a que la conductancia eléctrica del yeyuno es el doble que en el duodeno. Mientras que en el duodeno el transporte activo en el yeyuno es mínimo o inexistente. (8)

Íleon se observa que el calcio, que cuando se mantuvo una dieta alta en calcio durante toda la vida, el calcio es secretado. De otra forma si fuera bajo en ingesta durante el crecimiento, se incrementa la concentración plasmática de $1\alpha, 25-$

(OH)₂D y se absorben iones de calcio.(8)

Y en el ciego el calcio se absorbe por transporte activo en gran medida, puesto que en esta región del colon se encuentra la mayor densidad de receptores para el calcio. Aunque también se presenta transporte activo en la porción ascendente y descendente pero no el transversal. En el colon ocurre dos mecanismos paralelos de la secreción de calcio, el de la bomba ATPasa y el del antiporte calcio sodio. (8)

Consumo (1): El consumo de calcio constituye gran parte de la estructura de los huesos y los dientes, lo que permitirá el movimiento corporal normal. También en la reserva ionizada de calcio en el sistema circulatorio, el líquido extracelular y de varios tejidos intervienen en la contracción y dilatación de los vasos sanguíneos, la función muscular, la coagulación de la sangre, la transmisión nerviosa y la secreción hormonal. (1)

El calcio de los alimentos como así también los suplementos se absorbe tanto por transporte activo como por difusión pasiva a través de la mucosa intestinal. El transporte activo es responsable de la mayor parte de la absorción cuando la ingesta de calcio es menor, y la difusión pasiva representa una proporción cada vez mayor de la absorción del calcio a medida que aumenta su consumo. (1)

Casi todo el calcio del cuerpo (98%) se almacena en los huesos, y el cuerpo usa los huesos como reservorio y fuente de calcio para mantener el equilibrio(1). Más del 99% del calcio corporal lo encontramos en forma de hidroxapatita, que es una matriz inorgánica de calcio y fosfato que se almacena en los huesos y los dientes. (1)

Al inicio de la vida, el cuerpo presenta alrededor de 26 a 30 gr de calcio. Esa cantidad aumenta rápidamente después del nacimiento, alcanzando alrededor de 1200 gr en las mujeres y 1400 gr en los hombres en la edad adulta. Estos niveles se logran mantener en los hombres, pero no así en las mujeres como resultado de la remodelación ósea debido a la disminución de la producción de estrógeno al comienzo de la menopausia.(1)

En relación con la ingesta y absorción. La absorción de calcio de los alimentos

es de alrededor del 45% con ingesta de 200 mg/día, pero no así cuando la ingesta supera los 2000 mg/d será del 15%. La edad también puede afectar la absorción de calcio de la dieta. Distinto de los bebés y niños cuya absorción llega al 60%, pero que disminuye alrededor del 25% en la edad adulta, que continúa con la edad. (1)

Alimentos fuentes de calcio: principales fuentes de calcio son la leche y productos lácteos como el yogurt y el queso; la leche además de aportar calcio es una buena fuente de proteína, vitamina D (si es fortificada), potasio, magnesio, fósforo, riboflavina, tiamina y zinc; algunos alimentos vegetales como la espinaca, el brócoli, las semillas y las nueces, contienen pequeñas cantidades de calcio pero su biodisponibilidad disminuye por el contenido de fitatos y oxalatos; otras fuentes son los cereales fortificados.(9)

Aunque cierto que los suplementos de calcio carbonato, citrato, fosfato y gluconato, entre otros, son una alternativa para aumentar la ingesta, pero no aportan nutrientes importantes para cumplir con las pautas de una dieta saludable como sí lo hacen la leche y los productos lácteos; tener presente que además algunos de ellos pueden causar estreñimiento como efecto secundario. Los suplementos de carbonato de calcio se absorben mejor cuando se administran con las comidas, debido a la acción de las enzimas gástricas y al vaciamiento gástrico más lento.(10)

Nutrición y menopausia: La menopausia es un proceso continuo de cambios fisiológicos que se produce de forma natural en la mujer, generalmente entre los 40 y 55 años de edad. A algunas mujeres se les presenta la menopausia con menos de 40 años, denominándose menopausia precoz. La menopausia se produce porque de forma paulatina, va cesando la actividad hormonal de los ovarios y se produce un descenso en estrógenos, de forma que desaparece la capacidad de reproducción y la menstruación.(11)

La organización Mundial de la Salud (OMS), describe distintas etapas de transición de la menopausia: Premenopausia: Se produce una alteración fisiológica en el ovario Peri-menopausia: Etapa que abarca desde que aparece la irregularidad menstrual, hasta que desaparece la misma desde 3 a 9 años- Postmenopausia: Etapa posterior en la que ha desaparecido la menstruación.(12)

Cambios fisiológicos durante la menopausia: Cabe definir el climaterio como un periodo en el cual se produce una transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva. El climaterio engloba las etapas de la perimenopausia y postmenopausia, con una duración aproximada de 25 a 35 años. La menopausia es, por tanto, uno más entre los fenómenos que se producen durante el climaterio, ya que se modifica la liberación de ciertas hormonas que afectan al organismo de la mujer y que producen distintos cambios fisiológicos: Entre ellos cambios neurovegetativos; Debido a estos cambios al inicio de la menopausia aparecen los “sofocos” y otros síntomas, como la sudoración, trastornos del sueño, irritabilidad y fatiga; mayor tendencia a aumentar de peso, debido a una mayor acumulación grasa en la zona del abdomen; mayor riesgo de padecer enfermedades coronarias. Debido al déficit de estrógenos, se produce una alteración del perfil lipídico aumentando el colesterol LDL y disminuyendo el HDL; mayor riesgo de sufrir hipertensión, debido a la modificación del sistema de coagulación y el metabolismo de la glucosa; mayor riesgo de que ocurra una pérdida de la masa ósea, mayor prevalencia de osteoporosis y fracturas de huesos; al disminuir el colágeno de los tejidos, se producen alteraciones en la piel que se torna más seca y fina; aparecen alteraciones vaginales y urológicas y se pierde elasticidad y lubricidad en la zona; cambios psíquicos pudiendo aparecer cambios de humor.(12)

Importancia en la etapa menopáusica:

La menopausia, en relación con lo que el cuerpo absorbe y retiene de calcio es menor y va aumentando con la edad, causando fragilidad. (1)

Calcio: Componente mineral que nuestro cuerpo necesita para mantener estructuras óseas y llevar a cabo algunas funciones. Almacenado en los huesos y en los dientes, lo que da estructura y rigidez. Necesario para los músculos y la transmisión de mensajes a través de los nervios en el cerebro. Además, el calcio en la sangre ayuda a que circule a través de vasos sanguíneos por todo el cuerpo y ayuda a liberar las hormonas necesarias para las funciones del organismo. (8)

Estado del Arte:

Según un estudio realizado en mujeres menopáusicas en España sobre la ingesta de calcio y vitamina D, *“muestra que la ingesta de calcio en menopausia (M) ($992,1 \pm 340,7$ mg/día) fue inferior a la recomendada (IR) en un 79,6% de las estudiadas (menor del 67% de las IR en el 30,6%). El aporte de vitamina D ($3,08 \pm 3,6$ µg/día) es todavía más desfavorable, pues en mujeres M supone un 61,1% de lo recomendado, con 85,2% que no alcanzan las IR y un 75,9% que no llegan a cubrir el 67% de lo recomendado. Un 72,6% de las mujeres estudiadas (68,5% de mujeres M) no cubren las IR ni para calcio ni para vitamina D, mientras que cubren lo recomendado para ambos nutrientes solo un 4,0% del total (3,7% de mujeres M). Aplicando un análisis de regresión logística para ver cuál es la modificación dietética que puede favorecer el lograr cubrir con las IR para el calcio y la vitamina D, simultáneamente, teniendo en cuenta la influencia de la edad y del IMC, se observa que el principal condicionante es el consumo de productos lácteos [OR = 0,188 (0,108-0,327; $p < 0,001$)] y analizando solo mujeres M se obtiene la misma influencia [OR = 0,252 (0,067-0,946; $p < 0,05$)]. Se observa un descenso del IMC al aumentar la densidad de la dieta en calcio ($r = -0,106$) y en vitamina D ($r = -0,099$), lo que pone de relieve una posible intervención de estos nutrientes en el control de peso”.*(5)

Por otra parte, también en España otro estudio sobre *“El estado nutricional y factores socioambientales influyen sobre la salud y calidad de vida del adulto mayor. Ingestas inadecuadas de proteínas, calcio y vitamina D afectan la salud ósea.”*(13)

Se realizo,” 1) Cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, exposición solar y nivel socioeconómico. 2) Laboratorio: En suero: 25-hidroxivitamina D

(25OHD), crosslaps (CTX), calcio (Cas), fósforo y fosfatasa alcalina ósea e Índice calcio/creatinina (Cau/Cru) en orina de 2 h. El grupo total presentó ingestas inferiores a las recomendadas excepto en proteínas, con déficit mayor en RSC. El 88 % presentó deficiencia de vitamina D (25OHD < 20 ng/ml). Se halló correlación positiva entre 25OHD e ingesta de vitamina D ($r = 0,46$; $p < 0,007$) y correlación negativa entre 25OHD y CTX en aquellas con niveles < 15 ng/ml ($r = -0,51$; $p < 0,03$). Los niveles de 25OHD, Cas y Cau/Cru fueron mayores en HF(hogar familiar) que RSC(residencias semicauti(13)

METODOLOGIA:

Hipótesis:

La ingesta de calcio ingerida por mujeres menopáusicas de 45 a 65 años, no estarían cubiertas en su totalidad por el consumo de alimentos fuente de calcio de origen animal o vegetal según la IRD. (14)

Objetivo general:

Analizar y describir el consumo de calcio a partir de alimentos de origen animal y vegetal en mujeres, en periodo menopáusico de 45 a 65 años, en C.A.B.A. en el año 2023.

Objetivos Específicos:

- Describir alimentos fuentes de calcio que eligen habitualmente para consumir el grupo en estudio.
- Categorizar aquellos alimentos que son inhibidores de los alimentos fuentes de calcio que eligen habitualmente para consumo la población en estudio.
- Categorizar aquellos alimentos que son facilitadores de la absorción de los alimentos fuentes de calcio.
- Demostrar si la población de mujeres menopáusicas logra cubrir la recomendación diaria (RDA) adecuada para su edad. (1)

VARIABLES:

Variables Sociodemográficas:

Variable	Conceptualización	Tipo de Variable	Resultados	Obtención del dato
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales.(15)	Cuantitativa discreta	-45 a 55 años -55 a 65 años	Cuestionario de elaboración propia
Género	1. Conjunto de seres que tienen uno o varios caracteres comunes.(16) 2. Clase o tipo a que pertenecen personas o cosas.(16)	Cualitativa nominal	Femenino	Cuestionario de elaboración propia
Lugar de residencia	Residencia es un término que procede del latín <i>residens</i> y que hace mención a la acción y efecto de residir (estar establecido en un lugar, asistir periódicamente por razones de empleo). Puede tratarse del lugar o domicilio (17)en el que se reside.	Cualitativo nominal	-Ciudad Autónoma de Buenos Aires -Gran Buenos Aires	Cuestionario de elaboración propia
Nivel de estudio	El nivel de instrucción de una persona es el grado	Cualitativo Nominal	-Sin estudio -Primario -Secundario	Cuestionario de elaboración propia

	más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos. Se distinguen distintos niveles.(18)		-Terciario	
--	--	--	------------	--

Variables de estudio:

Dimensión	Variable	Conceptualización:	Tipo de Variable	Resultados	Obtención del dato
Tipo de alimentación	Omnívoro	La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado a través de una alimentación variada.(19)	Cualitativo ordinal	Si No	Cuestionario de elaboración propia
	Vegetariano	La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado de	Cualitativo ordinal	Si No	Cuestionario de elaboración propia

		origen vegetal.(19)			
Calcio	De origen animal: Pescados, Sardina, Leche, Yogurt, Queso, Alimentos - Otros lácteos que no sean ni leche, ni yogurt, queso	Alimentos fuentes naturales ricos en calcio, procedentes de origen animal(1)	Cualitativo ordinal	1 o 2 veces por semana 3 a 4 veces por semana Más de 5 veces No	Cuestionario de elaboración propia
	De origen vegetal: Vegetales de hojas verdes, Brócoli, Cebolla de verdeo, Almendras, Avellanas, Soja, Tofu, Leche de almendras. Alimentos enriquecidos con calcio. Chía, Lino,	Alimentos fuentes naturales ricas en calcio, procedentes de origen vegetales(1)	Cualitativo ordinal	1 o 2 veces por semana 3 a 4 veces por semana Más de 5 veces No	Cuestionario de elaboración propia

	Higo				
Adecuación de ingesta de calcio dietético a la recomendación diaria				-Adecuado (≥ 1200 mg/dl) - Inadecuado (< 1200 mg/dl)(1)	Cuestionario de elaboración propia
Facilitadores de absorción de calcio	Realización de actividad física programada al momento del estudio.	La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.(20)	Cualitativo Ordinal	1(sedentaria, mayor parte del tiempo sentado en ambientes cerrados) 2(moderada, realiza otras actividades, caminatas, tareas domésticas, práctica de ejercicios físicos con baja frecuencia semanal) 3 (activa, realiza tareas que incluye mayor parte del tiempo de pie y con	Cuestionario de elaboración propia

				<p>movimientos específicos, o realiza alguna práctica deportiva con alta frecuencia semanal generalmen te más de 3 veces a la semana)</p> <p>4(muy activa, realiza actividades de pie y a la intemperie, con actividad muscular específica o realiza actividad física intensa de forma diaria)</p>
--	--	--	--	--

	<p>Vitamina D son, principalmente, el pescado graso como el salmón, la leche, el hígado, los huevos, el aceite de hígado de bacalao y algunos cereales. Sin embargo, la mayor fuente de vitamina D procede de la luz solar, a través de un determinado proceso químico que ocurre en la piel.</p> <p>Funciones. La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio y del fósforo. Ayuda en la formación de dientes y huesos fuertes. Controla el nivel de calcio en sangre para conseguir una buena coagulación.</p> <p>Trastornos. En países no soleados o en bebés a los que no se le expone nunca al sol, el déficit de vitamina D puede producir descalcificación de los huesos (osteoporosis), caries dentales graves o incluso raquitismo.</p> <p>Cantidad recomendada por día: 5-10 µg.(21)</p>			<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
2-Exposición solar de las mujeres en estudio, por al menos 5 minutos cada día.		Cualitativo ordinal	<p>1-2 veces al día</p> <p>3-4 veces al día</p> <p>Todos los días</p> <p>Nunca</p>	
3-Consumo de carnes	Según listado (22)	Cualitativo ordinal	<p>1-2 veces por semana</p> <p>3-4 veces</p>	Cuestionario de elaboración

	(pescados)			por semana -Más de 5 veces -No consume	propia
	4-Consumo de soja Tofu - soja	Según listado (22)	Cualitativo ordinal	-Consume 1 vez a la semana -Consume 2 veces por semana -Nunca	Cuestionario de elaboración propia
Inhibidores de la absorción de calcio	1-Consumo de bebidas cola	Según listado (22)	Cualitativo ordinal	-1-2 veces por semana -3-4 veces por semana -Más de 5 veces -No consumen	
	2-Consumo de Mate cebado	Según listado (22)	Cualitativo ordinal	-2-4 mates al día -5-6 mates al día - Más de 7 mates al día	
	3-Consumo de té 4-Consumo de café	Según listado (22)	Cualitativo ordinal	-1-2 veces por semana -3-4 veces por semana -Más de 5 veces -No consumen	
		Según listado (22)	Cualitativo ordinal	-Menos de 2 veces a la	Cuestionario de

	7-Consumo de alcohol			semana -Más de dos veces a la semana -Nunca - Ocasionalmente en la semana	elaboración propia
	8-Consumo de tabaco	Según listado (1)	Cualitativo ordinal	Si No	Cuestionario de elaboración propia
Fármaco a base de calcio		Su proveedor de atención médica le dirá si necesita tomar suplementos adicionales de calcio. La decisión de tomar calcio extra debe tomarse con base en los riesgos y beneficios de hacerlo.(23)	Cualitativo ordinal	Si No	Cuestionario de elaboración propia

DISEÑO: No experimental (sin manipular ninguna variable)

Alcance: Descriptivo

Estado cronológico: Corte transversal (en un momento determinado)

Enfoque: cuantitativo

Población de estudio: Mujeres mayores de 45 años a 65 años, menopáusicas, que vivan en C.A.B.A. durante los meses de mayo a junio del año 2023.

Criterio de inclusión:

Mujeres menopáusicas

Mujeres mayores de 45 años a 65 años, que vivan en C.A.B.A, durante los meses de mayo a junio del año 2023.

Criterios de exclusión:

Mujeres que no deseen participar del estudio.

Mujeres con restricciones de ingesta de calcio asociado a una patología u intolerancia alimentaria.

Mujeres que no se encuentren en el momento que se realice el estudio.

Criterios de eliminación:

Encuestas incompletas o inconsistentes

Mujeres que no quieran realizar la encuesta

Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia.

Instrumento Metodológico:

El instrumento para utilizar con la población para la recolección de datos será una encuesta cerrada bajo un consentimiento informado previamente, el cual fue entregado a cada participante. La misma presenta respuestas preestablecidas, en el cual, el encuestado no estará presente, realizando de manera virtual; consta de 31 preguntas, con respuestas de múltiples opciones, sobre frecuencias de consumo para determinar la ingesta y una de opinión propia, referidas al tipo de alimentación que llevan, consumo de alimentos que alteren la absorción de calcio, así como aquellos que favorezcan su absorción, se usó frecuencia de consumo para determinar uso de alimentos variados, ingesta de medicamentos o suplementos asociados al calcio y una reseña de lo que les pareció la encuesta en general.

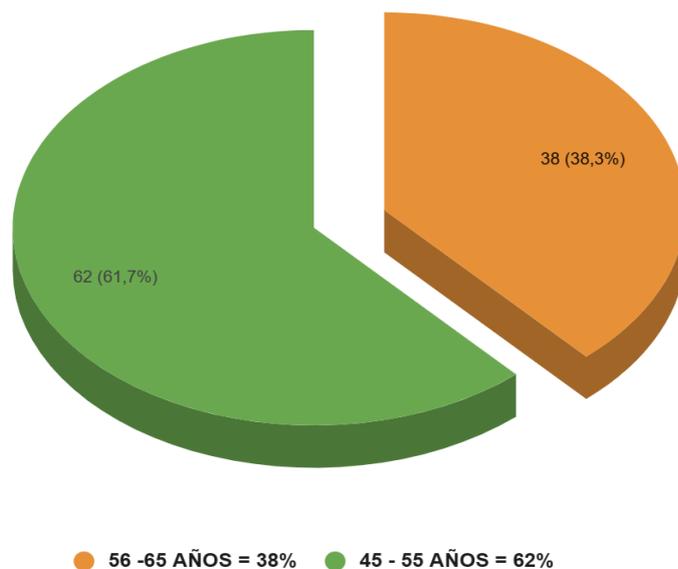
Será entregado de forma virtual por medio de un enlace, finalizado al responder las preguntas. Cuestionario anexado al final del trabajo (anexo N.º 5)

Para concluir el estudio se le realizará un análisis estadístico a cada encuesta realizada y se expresará en tablas y gráficos mediante Excel.

Resultados: La muestra quedó conformada por 47 mujeres con un rango de 45 a 65 años. Con encuestas realizadas en CABA durante los meses de mayo a junio de 2023.

Gráfico No 1: Distribución de la muestra según edades:

N = 47



El estudio estuvo conformado por mujeres de 45 a 55 años, donde se observó la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 2: Distribución de la muestra según tipo de alimentación:

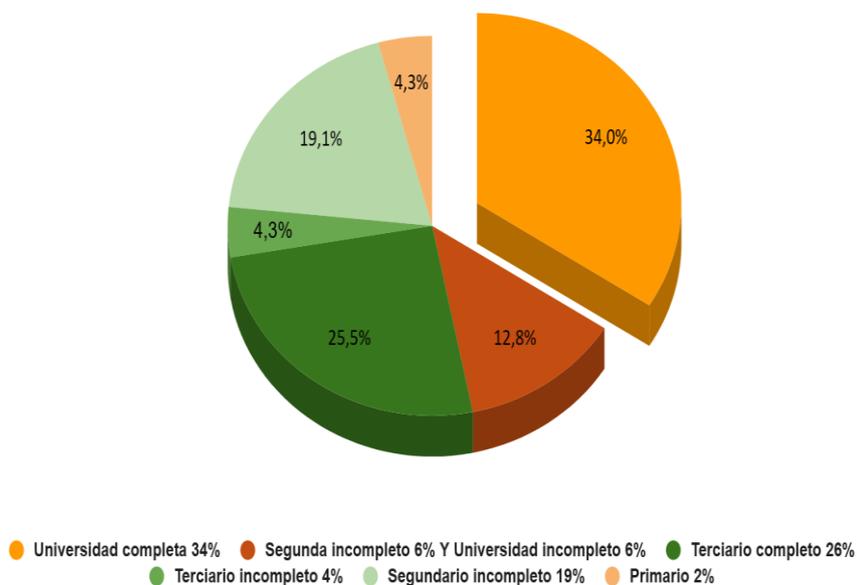
N = 47



La gráfica muestra que el estudio fue conformado por un tipo de alimentación omnívora, donde se observó la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfica No 3: Distribución de la muestra según nivel de educación.

N= 47

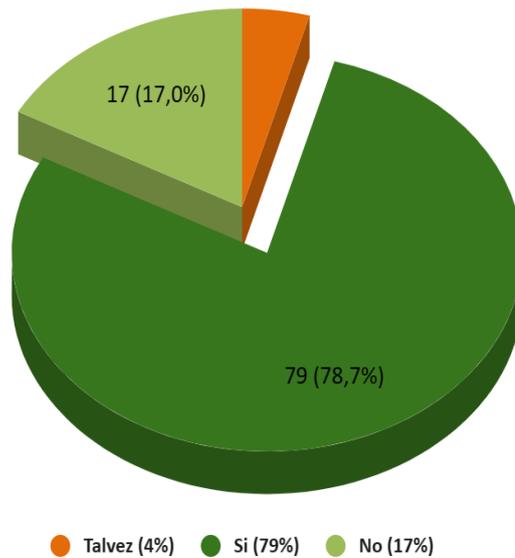


La gráfica muestra que el estudio la población presenta en su mayoría conocimientos universitarios completos (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos

relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 4: Distribución de la muestra según conocimientos sobre la ingesta de calcio.

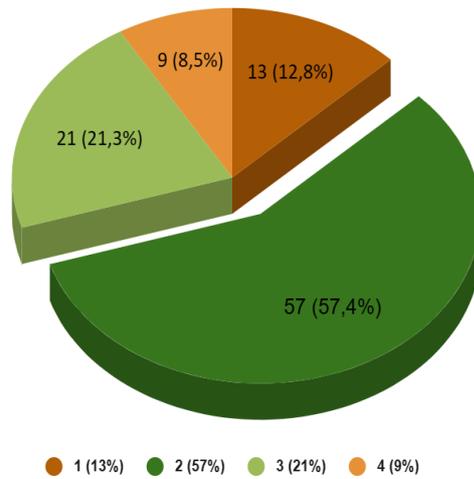
N = 47



La gráfica muestra que el estudio fue conformado por una población que sí conoce de la influencia del calcio en el cuerpo en la mayoría de la población. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 5: Distribución de la muestra según nivel de actividad física, como factor facilitador de calcio.

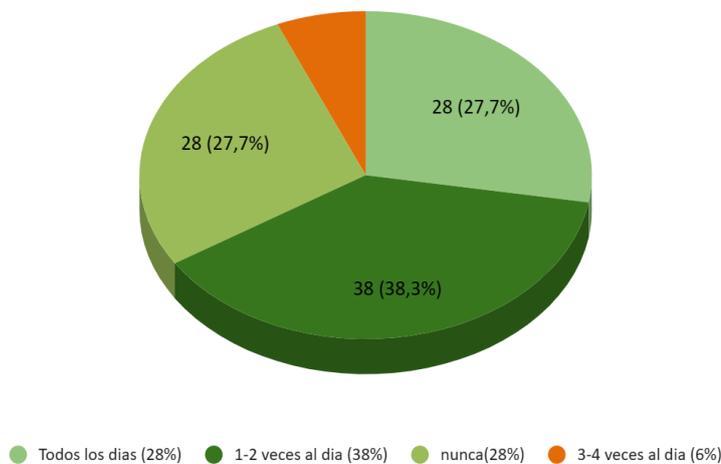
N = 47



La gráfica muestra que el estudio fue conformado por un nivel 2 de actividad física (moderada, realiza otras actividades, caminatas, tareas domésticas, práctica de ejercicios físicos con baja frecuencia semanal), donde se observó la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 6: Distribución de la muestra según exposición mínima de 5 minutos al sol, como factor facilitador de la absorción de calcio.

N = 47

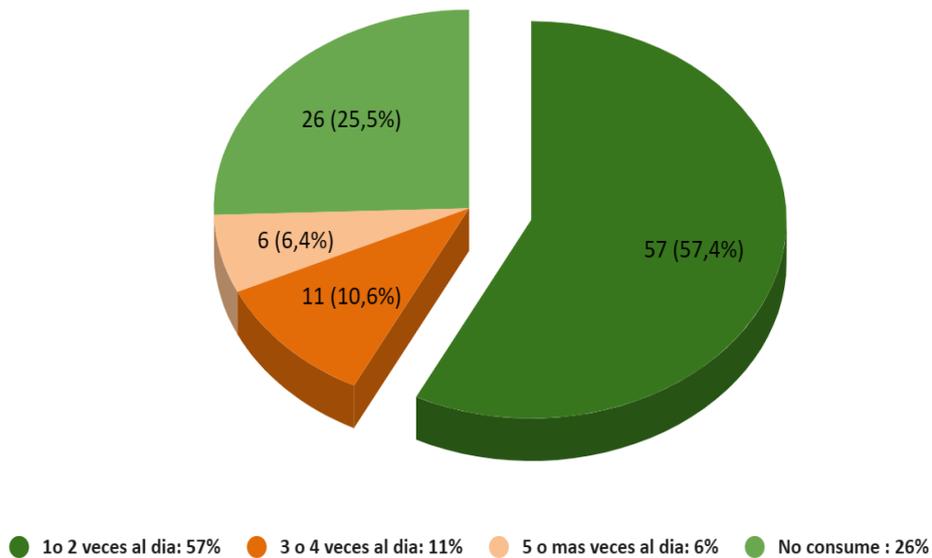


La gráfica muestra que el estudio fue conformado por una exposición mínima de 1-2 días al sol como mayor predisponente. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos

relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 7: Distribución de la muestra según consumo de leche día.

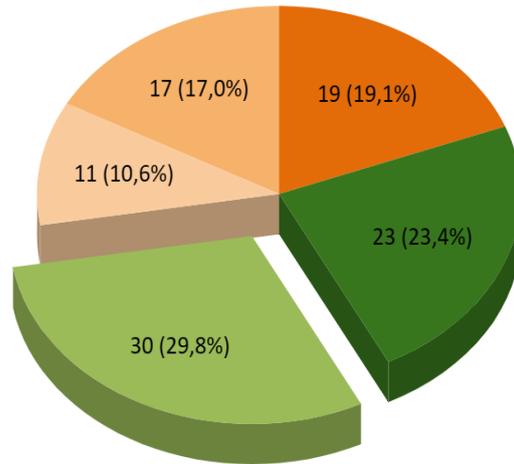
N = 47



Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta de leche (250cc) es de 1 a 2 veces al día en mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 8: Distribución de la muestra según consumo de leche semanal.

N = 47

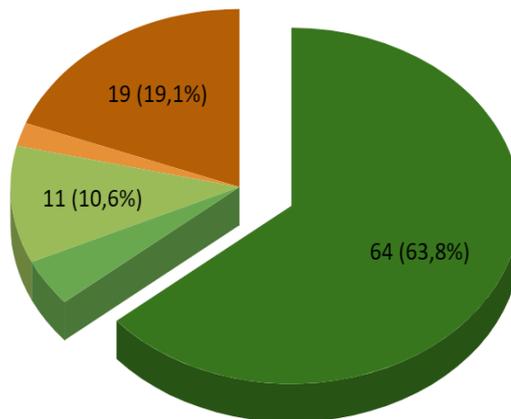


- 1-2 veces a la semana: 19%
- 3-4 veces a la semana : 23%
- Mas de 5 veces a la semana: 30%
- Consume menos de 250cc de la leche a la semana: 11%
- No consume: 17%

Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta de leche (250cc) es de más de 5 veces a la semana, en mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 9: Distribución de la muestra según consumo de queso diario.

N = 47



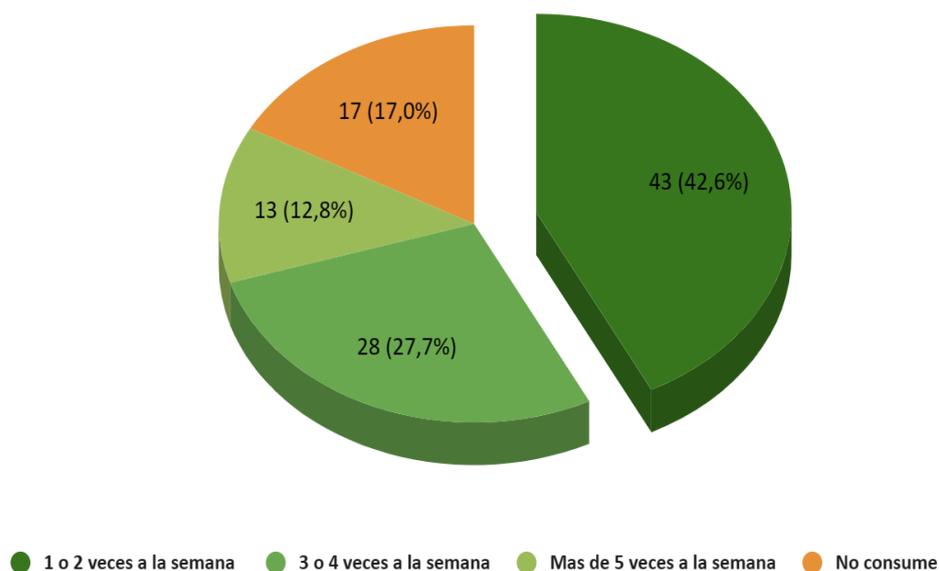
- 1 o 2 veces al día de queso porción de 50gr.
- 1 o 2 cucharas de queso untable, porción cuchara tipo postre
- 3 o 4 veces al día queso porción de 50 gr.
- No consume

La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de queso al día es de 1 a 2 veces al día porción de 50 gr.

(Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 10: Distribución de la muestra según consumo de queso semanal.

N= 47

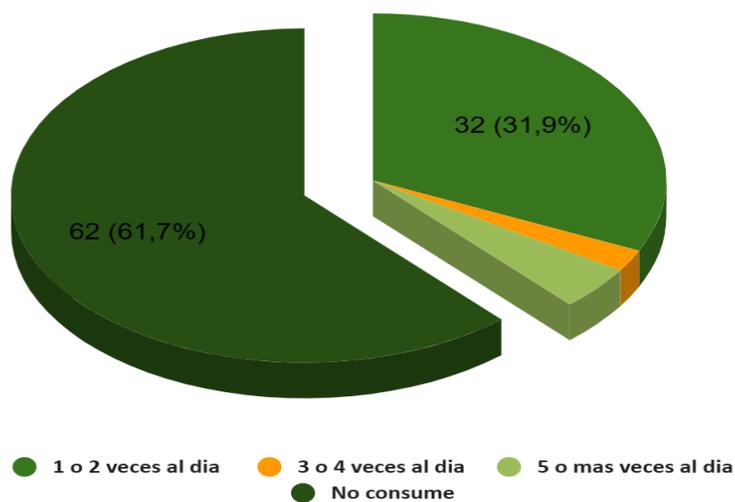


La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de queso es 1 o 2 veces a la semana, como la mayor proporción.

(Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 11: Distribución de la muestra según consumo de yogurt (200cc) al día.

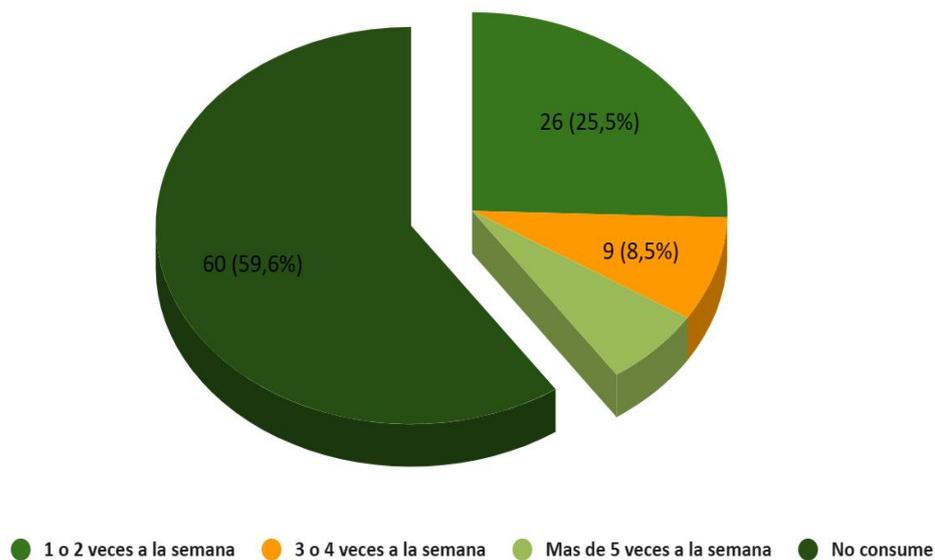
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de yogur no consume frecuentemente, en mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 12: Distribución de la muestra según consumo de yogurt (200cc) semanalmente.

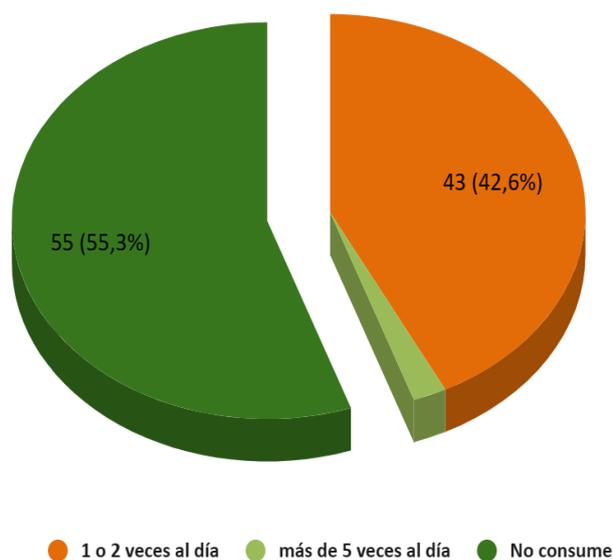
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de yogur no consume frecuentemente, en mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 13: Distribución de la muestra según consumo de pescado (porción: 180 gr) diario.

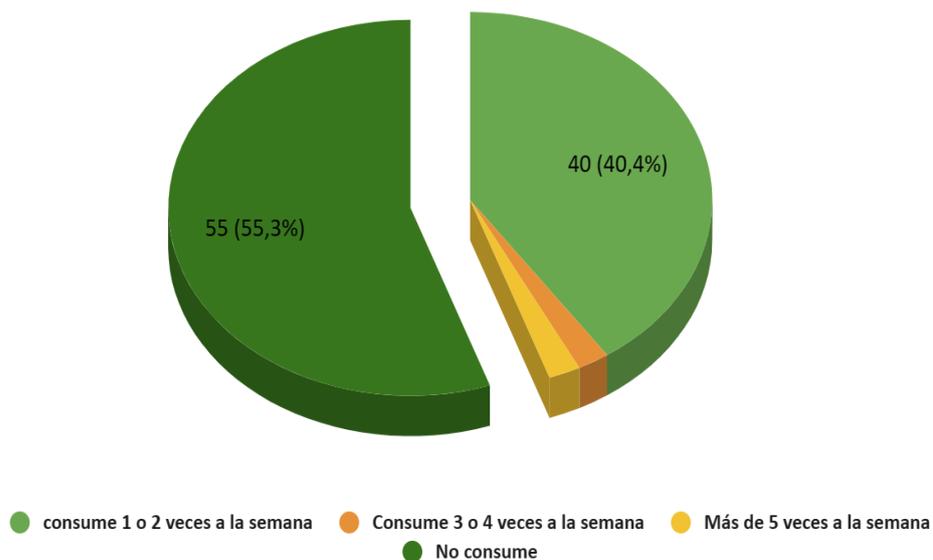
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de pescado no se consume frecuentemente, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 14: Distribución de la muestra según consumo de pescado (porción: 180 gr) semanalmente.

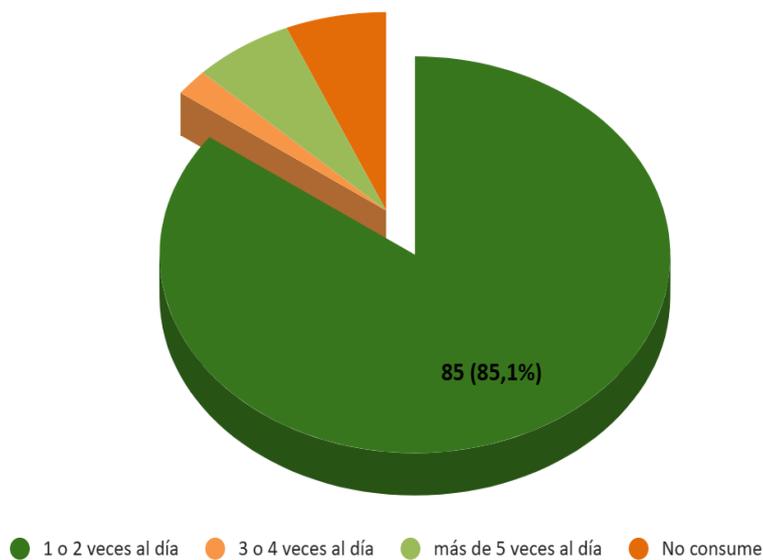
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de pescado no se consume frecuentemente, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 15: Distribución de la muestra según consumo de vegetales verdes (porción: 100 gr) al día.

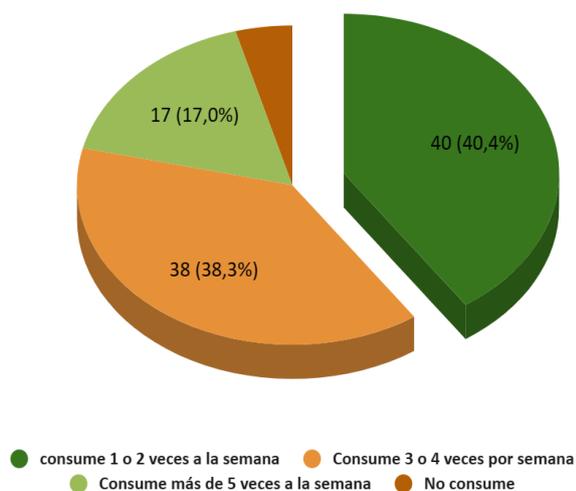
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de vegetales verdes (porción: 100 gr) se consume 1 o 2 veces al día en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 16: Distribución de la muestra según consumo de vegetales verdes (porción: 100 gr) semanalmente.

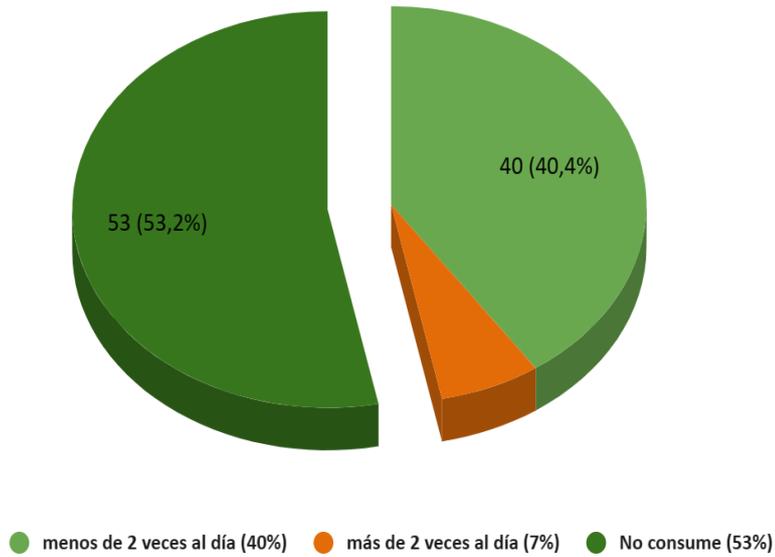
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de vegetales verdes (porción: 100 gr) se consume 1 o 2 veces a la semana, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

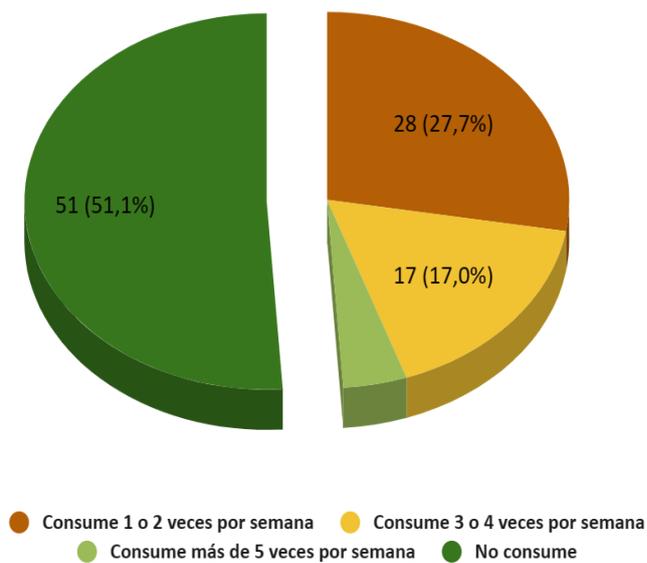
Gráfico No 17: Distribución de la muestra según consumo de almendras (porción: 15 gr) al día .

N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de almendras (porción : 15 gr) no se consume , en la mayor proporción . (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

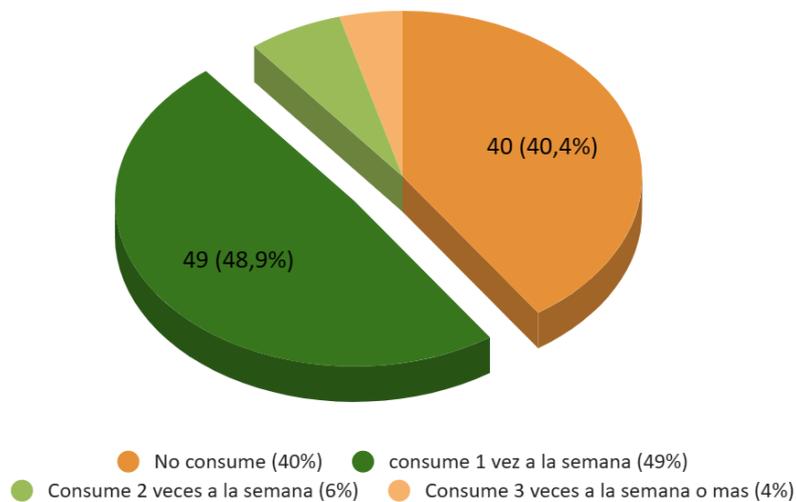
Gráfico No 18: Distribución de la muestra según consumo de almendras (porción: 15 gr) semanalmente.



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de almendras (porción : 15 gr) no se consume , en la mayor proporción . (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 19: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio como los enlatados .

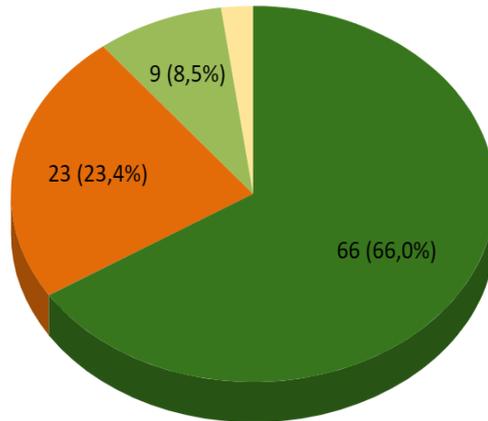
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio la ingesta de enlatados consume 1 vez a la semana, en la mayor proporción . (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 20: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, como la avellana:

N = 47

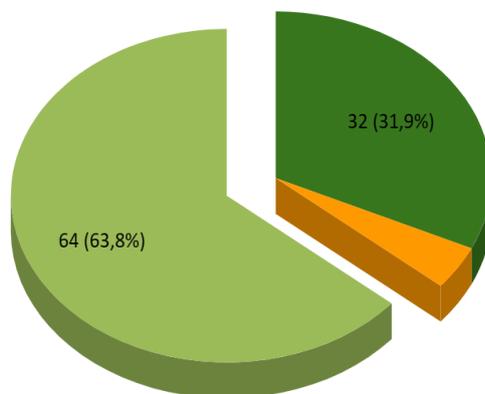


● No consume (66%)
 ● Consume 1 vez a la semana (23%)
 ● Consume 2 veces a la semana (9%)
 ● Consume 3 veces a la semana o más (2%)

Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos como la avellana no consumen, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 21: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio como la soja.

N = 47

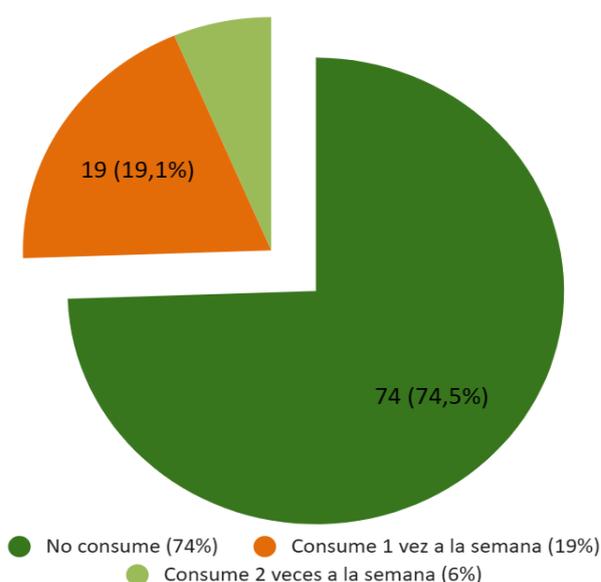


● Consume 1 vez a la semana (32%)
 ● Consume 2 veces a la semana (4%)
 ● No consume (64%)

Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos como la soja no consumen, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 22: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, como el tofu.

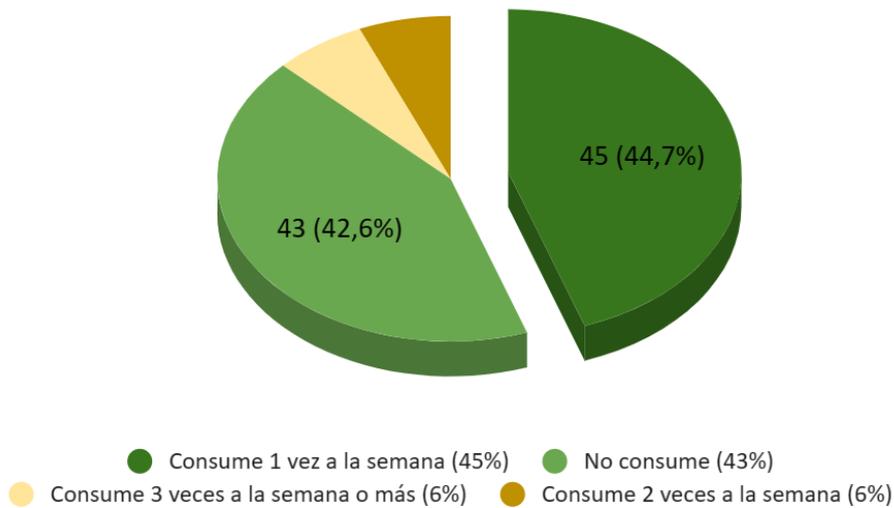
N = 47



Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos como el tofu no consumen, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 23: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, como el Brócoli:

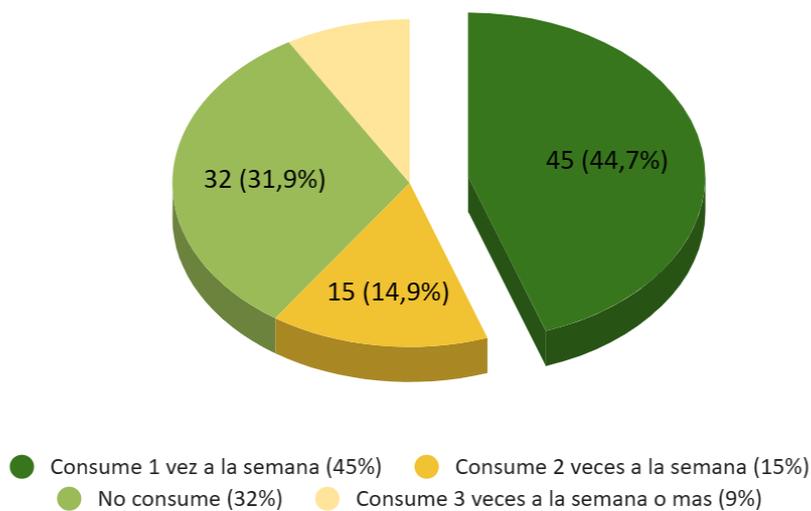
N = 47



Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos como el brócoli consume 1 vez a la semana, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 24: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, como Cebolla de verdeo.

N = 47

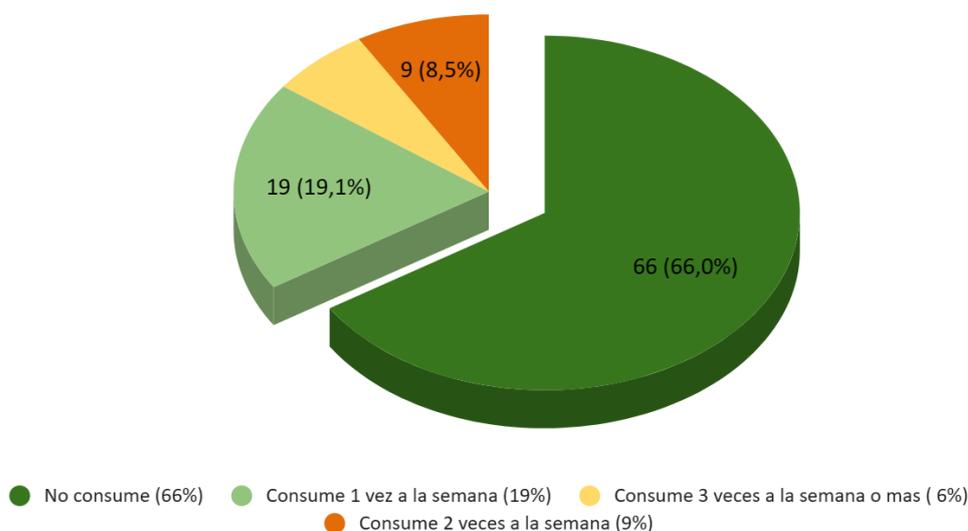


Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que

aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos como cebolla de verdeo consume 1 vez a la semana, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 25: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, Bebidas fuentes de calcio:

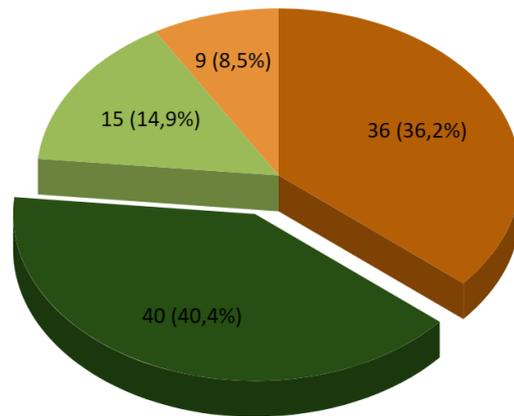
N = 47



Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos, como bebidas fuente de calcio no consume, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 26: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, como semilla de Chía:

N = 47

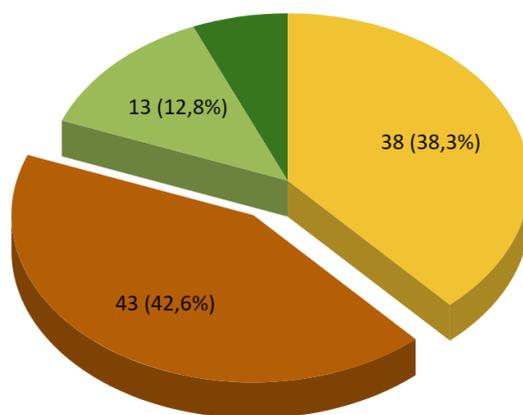


● Consume 1 vez a la semana (36%)
 ● No consume (40%)
 ● Consume 3 veces a la semana o mas (15%)
 ● Consume 2 veces a la semana (9%)

Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos como semillas de Chía, que no consume, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 27: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, Semilla de lino:

N = 47

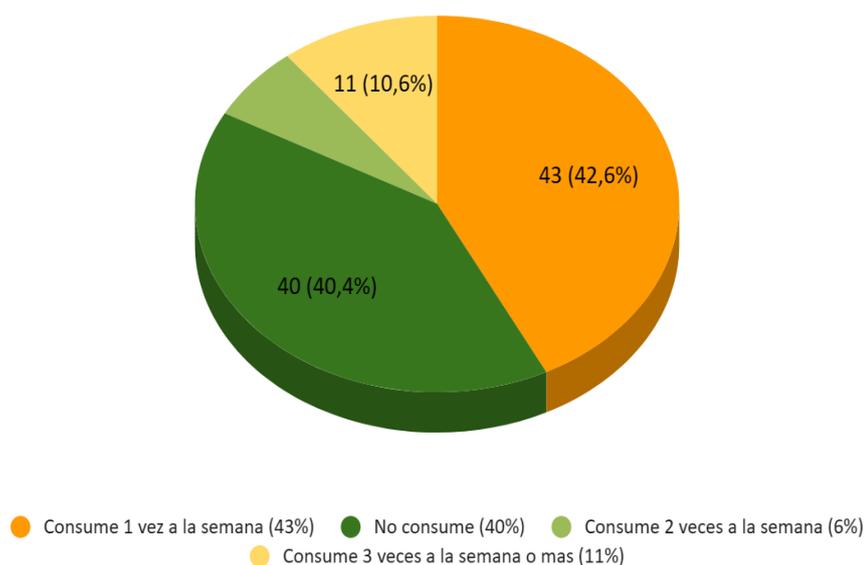


● Consume 1 vez a la semana (38%)
 ● No consume (43%)
 ● Consume 3 veces a la semana o mas (13%)
 ● Consume 2 veces a la semana (6%)

Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que con relación a los diversos alimentos como semillas de lino no consume, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 28: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, Semilla de sésamo:

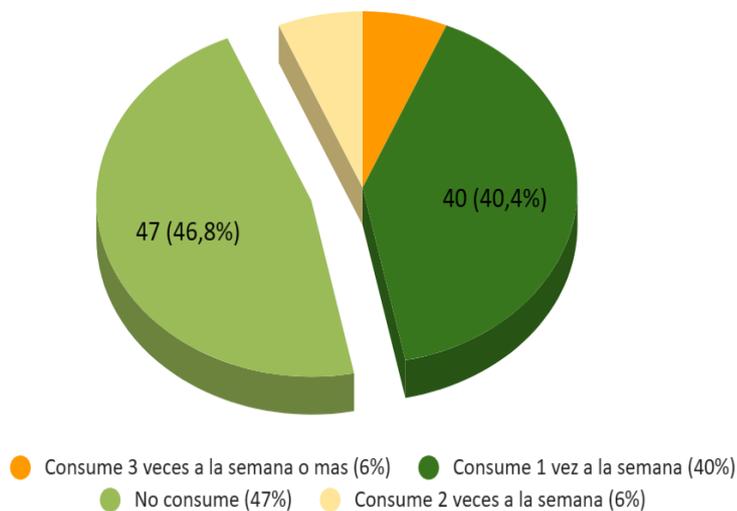
N = 47



Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos que aportan calcio se observó que en relación a los diversos alimentos como semillas de sésamo la ingesta es 1 vez en la semana emparejada con la población que no consume, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 29: Distribución de la muestra según consumo de otros alimentos que aporten calcio, alimentos derivados de la leche de vaca:

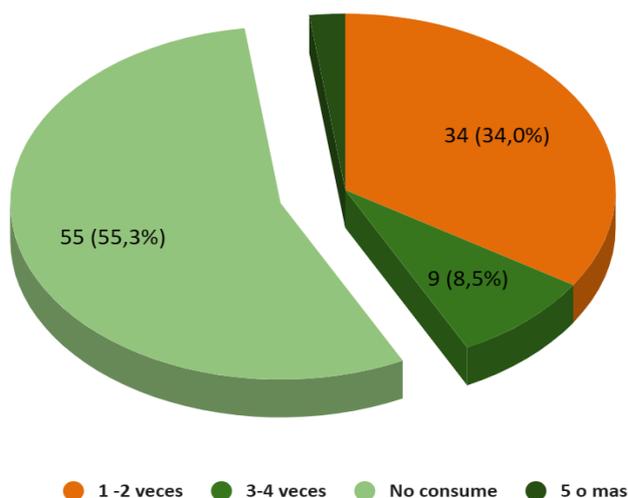
N = 47



Las gráficas muestran que en el estudio la ingesta sobre otros alimentos derivados de la leche de vaca (ej: dulce de leche) no consume en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 30: Distribución de la muestra según consumo de inhibidores de calcio, ej.: bebidas colas

N = 47

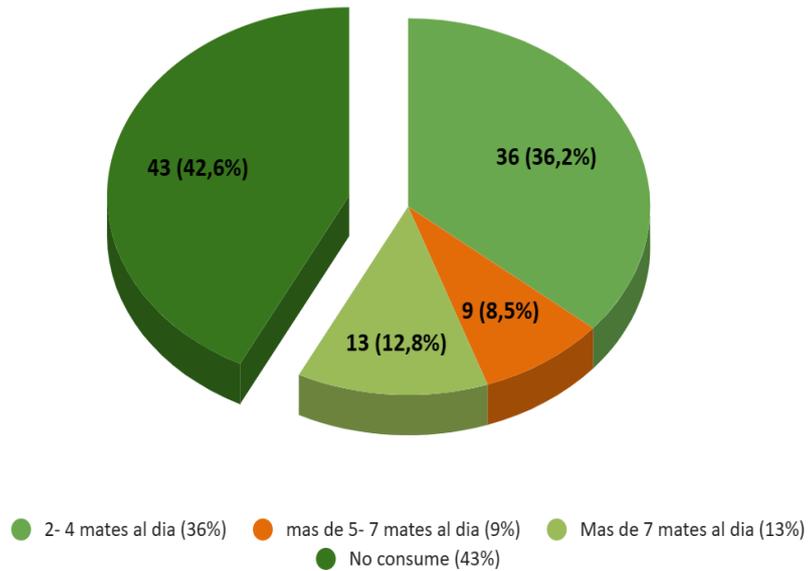


La gráfica muestra que en el estudio las bebidas colas no se consumen, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de

campo)

Gráfico N°31: Distribución de la muestra según consumo inhibidor de calcio ej: mate cebado

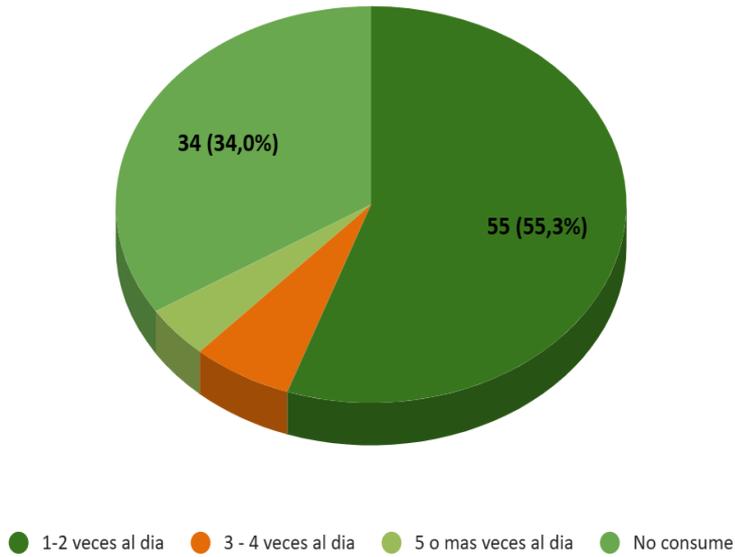
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio el mate cebado no se consume, en la mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 32: Distribución de la muestra según consumo inhibidor de calcio ej: café (100cc) solo diario.

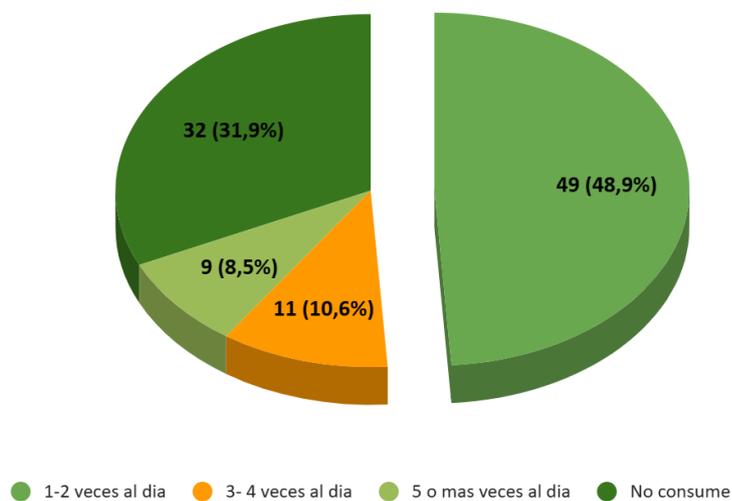
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio el consumo de café solo es 1-2 veces al día, en mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico No 33: Distribución de la muestra según consumo inhibidor de calcio ej: café (100cc) cortado con leche diario.

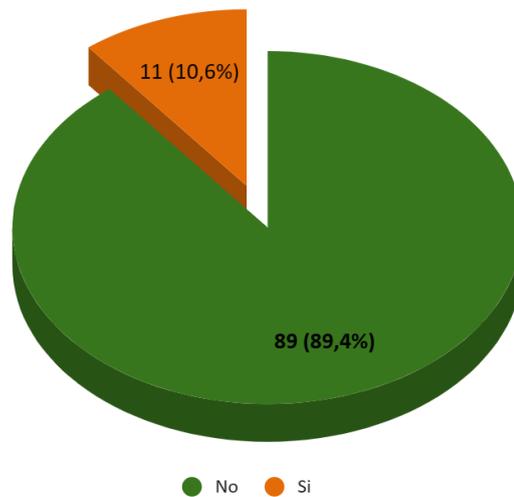
N = 47



La gráfica muestra que en el estudio el consumo de café con leche es 1 o 2 veces al día, en mayor proporción. (Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

Gráfico N°34: Distribución de la muestra según consumo inhibidor de calcio ej.: consumo de cigarrillos.

N = 47



La gráfica muestra que en el estudio el consumo la mayoría no fuma cigarrillos.

(Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo)

DISCUSION:

El objetivo general del estudio fue analizar y describir el consumo de calcio a partir de alimentos de origen animal y vegetal en mujeres menopáusicas de 45 a 65 años como población.

Donde como resultado se obtuvo que mayoritariamente el rango etario fue de 45 a 55 años en un 62% , lo que representa 29 mujeres de mi población de un N= 47 , de las cuales indica que presentan estudios casi en su totalidad en la población y un 34 % con nivel universitario , con una alimentación omnívora en el 98 % lo que nos refiere 46 mujeres del estudio mantienen una alimentación variada lo que nos deja un margen más accesible si se quiere introducir sobre la importancia del calcio en el organismo a razón de una gran variedad de alimentos que pueden no saber que son fuentes principal de calcio.

Del estudio se puede obtener que predominaron como mayor consumo de alimentos con calcio aquellos de origen animal, la leche de vaca con un consumo de más de 5 a la semana un 30% (14 personas) o al día 1 o 2 veces un 57% (27 personas) y el consumo de queso 43% (20 personas) 1 o 2 veces a la semana y un 64% (30 personas) 1 o 2 veces al día de queso porción de 50 gr.

Con relación a efectos inhibidores mayor al 40% de la población estudiada no son consumidos lo que nos muestra, algo que beneficia la absorción del calcio. (estudio de elaboración propia 2023).

Según un estudio realizado en mujeres menopáusicas en España sobre la ingesta de calcio y vitamina D," *muestra que la ingesta de calcio en menopausia (M) ($992,1 \pm 340,7$ mg/día) fue inferior a la recomendada (IR) en un 79,6% de las estudiadas (menor del 67% de las IR en el 30,6%). El aporte de vitamina D ($3,08 \pm 3,6$ µg/día) es todavía más desfavorable, pues en mujeres M supone un 61,1% de lo recomendado, con 85,2% que no alcanzan las IR y un 75,9% que no llegan a cubrir el 67% de lo recomendado. Un 72,6% de las mujeres estudiadas (68,5% de mujeres M) no cubren las IR ni para calcio ni para vitamina D, mientras que cubren lo recomendado para ambos nutrientes solo un 4,0% del total (3,7% de mujeres M). Aplicando un análisis de regresión logística para ver cuál es la modificación dietética que puede favorecer el lograr cubrir con las IR para el*

calcio y la vitamina D, simultáneamente, teniendo en cuenta la influencia de la edad y del IMC, se observa que el principal condicionante es el consumo de productos lácteos [OR = 0,188 (0,108-0,327; p < 0,001)] y analizando solo mujeres M se obtiene la misma influencia [OR = 0,252 (0,067-0,946; p < 0,05)]. Se observa un descenso del IMC al aumentar la densidad de la dieta en calcio (r = -0,106) y en vitamina D (r = -0,099), lo que pone de relieve una posible intervención de estos nutrientes en el control de peso”.(5)

Retomando nuestro estudio bien pareciera que los resultados arrojados, parecen representar iguales panoramas; pero es beneficioso saber que los factores inhibidores son casi en su totalidad, salvó el café, no ingeridos en la mayoría de la población: Mate cocido o te solo: el 49% no lo consume y cortado con leche el 57% no lo consume, bebidas alcohólicas 62% no consume, cigarrillos 89% no fuman, bebidas colas 55% no consume, son algunos de los resultados.

La fortaleza de esta investigación será hacer visible que a pesar de que cada trabajo tomado en cuenta para complementar la elaboración del estudio a arrojado datos similares tomando los propios también, demuestran una población para seguir trabajando y reforzar las cosas beneficiosas que permitirán enriquecer los conocimientos de la población para mejorar la salud.

CONCLUSION:

Este trabajo de tipo descriptivo, prospectivo, de corte transversal, sobre análisis y consumo de alimentos fuentes de calcio de origen vegetal y animal, en mujeres, en periodo menopáusico de 45 a 65 años, en C.A.B.A. en el año 2023, obtuvimos la siguiente conclusión:

En la caracterización de la población encuestada prevaleció las edades entre 45 a 55 años, con un nivel de estudio universitario completo, con una alimentación omnívora casi en su total de la población estudiada, con un consumo variado de alimentos.

En cuanto a si presentaban conocimiento de la influencia del calcio en el cuerpo y si consumo deficiente trae consecuencias, nos determinó que en la mayoría si lo saben.

Predomino que la población del estudio presenta consumo deficiente de calcio. No consumen productos derivados de calcio en la mayoría, pero leche y queso como alimentos fuente si lo hacen y en segundo lugar vegetales de hojas verdes entre una a dos veces al día u una o dos veces por semana; sin tener en cuenta que aquellos alimentos inhibidores de calcio en su mayor proporción no son consumidos , por las mujeres en el estudio , salvo café que es consumido solo o con leche 1 o 2 veces al día en mayoría.

Gran parte de la población encuestada tiene conocimientos sobre la función del calcio en el cuerpo , presentan alimentación variada, toman sol y realizan actividad física que ayudan a fijar el calcio , si bien su consumo no cubre la totalidad de los requerimientos , es favorable saber que aquellos factores inhibidores son en mayoría no consumidos o no realizados , se cumple la hipótesis de IR de calcio no está cubierta , pero nos deja en conclusión final que con ayuda de talleres , información clara y precisa estos resultados pueden revertir .

BIBLIOGRAFIA:

1. Calcio - Hoja informativa para profesionales de la salud [Internet]. [citado 1 de junio de 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/#en1>
2. Capítulo 10: Minerales [Internet]. [citado 19 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s0e.htm>
3. Calcio - Hoja informativa para profesionales de la salud [Internet]. [citado 1 de junio de 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>
4. Alimentos ricos en calcio. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra [Internet]. [citado 19 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-calcio>
5. María R, Anta O, González Rodríguez LG, Lombán BN, Perea Sánchez JM, Aparicio Vizquete A, et al. Ingesta de calcio y vitamina D en una muestra representativa de mujeres españolas: problemática específica en menopausia. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [citado 1 de junio de 2023];28(2):306-13. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
6. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en una población de mujeres menopáusicas españolas [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112007000400005&script=sci_arttext&tlng=e
7. Review and future perspectives on recommended calcium intake [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112010000300004
8. De Revisión A, Mota-Blancas E, Perales-Caldera E. Los mecanismos de absorción de calcio y los modificadores de absorción con base para la elaboración de una dieta de bajo costo para pacientes osteoporóticas. 1999;135(3).
9. Del M, Barrera P, Lancheros L, Vargas M. CONSUMO DE CALCIO: EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL. Revista de la Facultad de Medicina [Internet]. 2012 [citado 27 de julio de 2023];60:50-61. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112012000500006&lng=en&nrm=iso&tlng=es
10. Del M, Barrera P, Lancheros L, Vargas M. CONSUMO DE CALCIO: EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL. Revista de la Facultad de Medicina [Internet]. 2012 [citado 27 de julio de 2023];60:50-61. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112012000500006&lng=en&nrm=iso&tlng=es

11. ¿Qué cantidad de calcio hay que tomar en la menopausia? | Instituto de la Menopausia [Internet]. [citado 27 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.institutodelamenopausia.com/divulgacion/tratamientos/suplementos/que-cantidad-de-calcio-hay-que-tomar-en-la-menopausia>
12. Climaterio y menopausia [Internet]. [citado 27 de julio de 2023]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051
13. Mabel Brito G, Rosana Mastaglia S, Goedelmann C, Seijo M, Somoza J, Oliveri B. Estudio exploratorio de la ingesta y prevalencia de deficiencia de vitamina D en mujeres > de 65 años que viven en su hogar familiar o en residencias para autoválidos de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [citado 25 de julio de 2023];28(3):816-22. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000300038&lng=es&nrm=iso&tlng=es
14. Calcio - Hoja informativa para profesionales de la salud [Internet]. [citado 1 de junio de 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>
15. edad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad?formList=30&w=#>
16. género | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/g%C3%A9nero?m=form>
17. Domicilio - Qué es, clasificaciones, definición y concepto [Internet]. [citado 1 de junio de 2023]. Disponible en: <https://definicion.de/domicilio/>
18. Definición Nivel de instrucción [Internet]. [citado 1 de junio de 2023]. Disponible en: https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_2376/definicion.html
19. Qué es la Alimentación y qué tipos hay - Significados [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.significados.com/alimentacion/>
20. Actividad física [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
21. Qué es Vitamina D. Diccionario Médico. Clínica U. Navarra [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/vitamina-d>
22. Lic. Gabriela Figueroa MgGM y MgMTenisiA de ND. SARA 2: Tabla de composición química de alimentos para Argentina. Compilación para ENNyS2.

2022.^a ed. Dra. Natalia Elorriaga LicAFLic camila P, LicSLAS, LCT y LicMVLópez, editor. Buenos Aires: 2022; 2022.

23. Suplementos de calcio: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007477.htm>
24. Martínez E, De M, El VE, Martínez De Victoria E. El calcio, esencial para la salud. Nutr Hosp [Internet]. 2016 [citado 20 de junio de 2023];33:26-31. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001000007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

ANEXO:

Anexo: 1

Tabla 1: Ingestas dietéticas recomendadas (RDA) de calcio [1]

Años	Masculino	Femenino	Embarazada	lactantes
0-6 meses*	200 miligramos	200 miligramos		
7-12 meses*	260 miligramos	260 miligramos		
1-3 años	700 miligramos	700 miligramos		
4-8 años	1000 miligramos	1000 miligramos		
9-13 años	1.300 miligramos	1.300 miligramos		
14-18 años	1.300 miligramos	1.300 miligramos	1.300 miligramos	1.300 miligramos
19-50 años	1000 miligramos	1000 miligramos	1000 miligramos	1000 miligramos
51-70 años	1000 miligramos	1200 miligramos		
>70+ años	1200 miligramos	1200 miligramos		

*Ingesta Adecuada (IA)

(1)

Anexo: 2

Tabla 2: Contenido de calcio de alimentos seleccionados [12]

Alimento*	Miligramos	
	(mg) por porción	Porcentaje VD*
Yogur, natural, bajo en grasa, 8 onzas	415	32
Jugo de naranja, fortificado con calcio, 1 taza	349	27
Yogur, fruta, bajo en grasa, 8 onzas	344	27
Mozzarella, parcialmente descremada, 1.5 onzas	333	26
Sardinas, enlatadas en aceite, con espinas, 3 onzas	325	25
Leche, sin grasa, 1 taza**	299	23
Leche de soya, fortificada con calcio, 1 taza	299	23
Leche entera (3,25 % de grasa láctea), 1 taza**	276	21
Tofu, firme, hecho con sulfato de calcio, ½ taza***	253	19
Salmón, rosado, enlatado, sólidos con espinas, 3 onzas	181	14
Requesón, 1% de grasa de leche, 1 taza	138	11
Tofu, suave, hecho con sulfato de calcio, ½ taza***	138	11
Frijoles de soya, cocidos, ½ taza	131	10
Cereales para el desayuno, fortificados con 10 % del valor diario de calcio, 1 porción	130	10
Espinacas, hervidas, escurridas, ½ taza	123	9

(3)

Anexo: 3

Tabla I. Ingestas diarias recomendadas (IDR) de Ca en mg/día de diversas fuentes para la población española y Recommended Dietary Allowances (RDA) y Estimated Average Requirements (EAR) del IOM

IDR Carbajal y cols. (2013)		IDR Ortega y cols. (2014)		IDR FESNAD (2100)		IOM (2011)		
	mg Ca/día		mg Ca/día		mg Ca/día		EAR (Ca/día)	RDA (Ca/día)
				Lactantes		Infants		
				0-6 meses	400	0 a 6 mo	—	200 mg (AI)
				7-12 meses	525	6 a 12 mo	—	260 mg (AI)
Niños		Niños		Niños		Children		
0,0-0,5	200	< 0,5	250	1-3 años	600	1-3 y	500 mg	700 mg
0,6-1	260	0,5-1	300	4-5 años	700	4-8 y	800 mg	1.000 mg
2-3	700	1-3	500	6-9 años	800	Males		
4-5	1.000	4-5	800	Hombres		9-13 y	1.100 mg	1.300 mg
6-9	1.000	6-9	800	10-13 años	1.100	14-18 y	1.100 mg	1.300 mg
Hombres		Hombres		14-19 años	1.000	19-30 y	800 mg	1.000 mg
10-12	1.300	10-13	1.300	20-29 años	900	31-50 y	800 mg	1.000 mg
13-15	1.300	14-19	1.300	30-39 años	900	51-70 y	800 mg	1.000 mg
16-19	1.300	20-39	1.000	40-49 años	900	> 70 y	1.000 mg	1.200 mg
20-39	1.000	40-49	1.000	50-59 años	900	Females		
40-49	1.000	50-59	1.200	60-69 años	1.000	9-13 y	1.100 mg	1.300 mg
50-59	1.000	60-69	1.200	> 70 años	1.000	14-18 y	1.100 mg	1.300 mg
60 y más	1.200	> 70	1.300	Mujeres		19-30 y	800 mg	1.000 mg
Mujeres		Mujeres		10-13 años	1.100	31-50 y	800 mg	1.000 mg
10-12	1.300	10-13	1.300	14-19 años	1.000	51-70 y	1.000 mg	1.200 mg
13-15	1.300	14-19	1.300	20-29 años	900	> 70 y	1.000 mg	1.200 mg
16-19	1.300	20-39	1.200	30-39 años	900	Pregnancy		
20-39	1.000	40-49	1.200	40-49 años	900	14-18 y	1.100 mg	1.300 mg
40-49	1.000	50-59	1.200	50-59 años	1.000	19-30 y	800 mg	1.000 mg
50-59	1.200	60-69	1.200	60-69 años	1.000	31-50 y	800 mg	1.000 mg
60 y más	1.200	> 70	1.300	> 70 años	1.000	Lactation		
Gestación (2.ª mitad)	1.300	Gestación (2.ª mitad)	1.400	Gestación	1.000	14-18 y	1.100 mg	1.300 mg
Lactancia	1.300	Lactancia	1.500	Lactancia	1.200	19-30 y	800 mg	1.000 mg
—	—	—	—	—	—	31-50 y	800 mg	1.000 mg

(24)

Anexo 4: Tablas de composición por grupo de alimentos

Tabla 1: Verduras

Tabla 2: Frutas

Tabla 3: Legumbres, cereales, papa, choclo, batata, pan y pastas

Tabla 4: Leche y postres de leche

Tabla 5: Yogures

Tabla 6: Quesos

Tabla 7: Carnes

Tabla 8: Huevos

Tabla 9: Pescados y mariscos Tabla 10: Aceites

Tabla 11: Frutas secas y semillas

Tabla 12: Azúcares, mermeladas y dulces Tabla 13: Golosinas y chocolates

Tabla 14: Grasas

Tabla 15: Snacks salados Tabla 16: Aderezos

Tabla 17: Caldos y sopas industriales Tabla 18: Postres industriales y helados Tabla 19: Sales

Tabla 20: Bebidas con azúcar

Tabla 21: Bebidas sin azúcar

Tabla 22: Bebidas alcohólicas y energizantes

Tabla 23: Bebidas de frutas naturales o mínimamente procesadas sin azúcar agregada

Tabla 24: Infusiones

Tabla 25: Alimentos locales de comidas rápidas

Tabla 26: Suplementos nutricionales(22)

TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
Acelga, cruda	1,6	213	379	51	0,179	46	1,80	81	0,36	0,38	11	0	306	0	0,036	0,086	0	21,0	0
Acelga, hervida	1,26	179	549	58	0,163	33	2,26	86	0,33	0,36	9	0	306	0	0,034	0,086	0	18,0	0
Acelga, pencas, crudas	2,00	150	470	53	0,179	23	0,34	81	0,2	0,38	11	0	0	0	0,036	0,086	0	21,0	0
Acelga, pencas, hervidas	2,00	150	470	53	0,179	23	0,34	81	0,2	0,34	8	0	0	0	0,031	0,073	0	12,6	0
Achicoria, cruda	1,3	45	182	18	0,295	21	0,69	30	0,42	0,50	110	0	286	0	0,060	0,100	0	49,3	0
Achicoria, hervida	1,3	45	182	18	0,295	21	0,69	30	0,42	0,48	83	0	286	0	0,054	0,095	0	34,5	0
Aji en conserva	0,4	14	158	6	0,049	17	1,68	6	0,19	0,62	6	0	133	0	0,017	0,060	0	84,9	0
Aji rojo / morrón rojo, crudo	0,47	4	211	7	0,017	26	0,43	12	0,25	0,98	46	0	157	0	0,054	0,085	0	127,7	0
Aji rojo / morrón rojo, rehogado	0,47	4	211	7	0,017	26	0,43	12	0,25	0,93	37	0	141	0	0,049	0,081	0	108,5	0
Aji verde o amarillo / morrón verde o amarillo, crudo	0,43	3	175	10	0,066	20	0,34	10	0,13	0,48	10	0	18	0	0,057	0,028	0	80,4	0
Aji verde o amarillo / morrón verde o amarillo, rehogado	0,43	3	175	10	0,066	20	0,34	10	0,13	0,46	8	0	16	0	0,051	0,027	0	68,3	0
Ajo, crudo	1,20	17	401	181	0,299	153	1,70	25	1,16	0,70	3	0	0	0	0,296	0,061	0	8,8	0
Albahaca, cruda	1,49	4	295	177	0,385	56	3,17	64	0,81	0,90	68	0	264	0	0,034	0,076	0	18,0	0
Alcaparras, encurtido	8,04	2348	40	40	0,374	10	1,67	33	0,32	0,65	23	0	7	0	0,018	0,139	0	4,3	0
Alcaucil, crudo	1,10	94	370	40	0,231	94	1,89	60	0,49	0,76	58	0	1	0	0,045	0,063	0	9,9	0
Alcaucil, hervido	1,10	94	370	40	0,231	94	1,89	60	0,49	0,76	58	0	1	0	0,045	0,063	0	9,9	0
Apio, crudo	0,75	80	260	40	0,035	24	0,20	11	0,13	0,32	36	0	22	0	0,021	0,057	0	3,1	0
Apio, hervido	0,9	91	284	42	0,036	25	0,42	12	0,14	0,37	33	0	26	0	0,023	0,070	0	6,1	0
Arveja, enlatada	1,10	88	155	54	0,173	67	1,50	39	1,5	2,90	63	0	40	0	0,086	0,087	0	2,2	0
Arveja, fresca, cruda	3,30	38	395	21	0,176	129	1,63	33	1,24	1,14	55	0	36	0	0,189	0,150	0	20,6	0

(22)

TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Arveja, fresca, hervida	3,30	38	395	21	0,176	129	1,63	33	1,24	1,14	55	0	36	0	0,189	0,150	0	20,6	0
Berenjena, cruda	0,50	3	238	10	0,081	12	0,39	14	0,16	1,71	19	0	1	0	0,106	0,455	0	1,9	0
Berenjena, hervida	0,50	3	238	10	0,081	12	0,39	14	0,16	1,71	19	0	1	0	0,106	0,455	0	1,9	0
Berro, crudo	1,10	60	314	222	0,17	52	1,62	38	0,23	0,60	80	0	346	0	0,118	0,207	0	111,3	0
Brócoli, crudo	1,10	33	316	47	0,049	66	0,73	21	0,41	0,70	63	0	31	0	0,076	0,165	0	93,3	0
Brócoli, hervido	0,77	41	293	40	0,061	67	0,67	21	0,45	0,55	108	0	77	0	0,063	0,123	0	64,9	0
Brotos de soja, crudo	0,44	6	149	13	0,164	54	0,91	21	0,41	0,75	61	0	1	0	0,084	0,124	0	13,2	0
Brotos de soja, rehogado	0,6	9	219	13	0,255	79	1,90	33	0,9	1,20	70	0	2	0	0,140	0,180	0	16,0	0
Cebolla de verdeo, cruda	0,81	16	276	72	0,083	37	1,48	20	0,39	0,53	64	0	50	0	0,055	0,080	0	18,8	0
Cebolla de verdeo, rehogada	0,81	16	276	72	0,083	37	1,48	20	0,39	0,50	45	0	45	0	0,050	0,076	0	16,0	0
Cebolla, cruda	0,35	4	146	23	0,039	29	0,21	10	0,17	0,12	19	0	0	0	0,046	0,027	0	7,4	0
Cebolla, rehogada	0,35	4	146	23	0,039	29	0,21	10	0,17	0,11	13	0	0	0	0,041	0,026	0	6,3	0
Champignones, enlatados	1,67	425	129	11	0,235	66	0,79	15	0,72	1,59	12	0	0	0	0,085	0,021	0	0	0,20
Champignones, frescos, crudos	0,85	5	318	3	0,318	86	0,50	9	0,52	3,61	17	0	0	0	0,081	0,402	0,04	2,1	0,20
Chaucha, fresca, cruda	0,66	23	247	32	0,069	38	1,03	25	0,24	0,70	33	0	35	0	0,048	0,104	0	19,6	0
Chaucha, fresca, hervida	0,66	23	247	32	0,069	38	1,03	25	0,24	0,67	23	0	32	0	0,043	0,099	0	16,7	0
Chuchu o chayote, crudo	0,3	2	125	17	0,123	18	0,34	12	0,74	0,47	93	0	0	0	0,025	0,029	0	7,7	0
Coliflor, crudo	0,80	41	313	25	0,039	65	0,90	15	0,27	0,50	57	0	0	0	0,088	0,080	0	59,3	0
Coliflor, hervido	0,80	41	313	25	0,039	65	0,90	15	0,27	0,48	40	0	0	0	0,079	0,076	0	50,4	0
Escarola, cruda	0,90	10	381	44	0,099	67	2,77	15	0,79	0,40	142	0	108	0	0,026	0,035	0	11,1	0

(22)

TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Espárrago, crudo	0,70	7	196	25	0,189	39	1,00	14	0,54	0,40	52	0	38	0	0,186	0,162	0	12,0	0
Espárrago, hervido	0,70	7	196	25	0,189	39	1,00	14	0,54	0,38	36	0	34	0	0,167	0,154	0	10,2	0
Espinaca, cruda	1,72	79	558	99	0,13	49	2,71	79	0,53	0,724	194	0	469	0	0,078	0,189	0	28,1	0
Espinaca, hervida	1,81	70	466	136	0,174	56	3,57	87	0,76	0,49	146	0	524	0	0,095	0,236	0	9,8	0
Habas, cruda	2,80	12	502	36	0,318	157	1,39	58	0,78	0,80	34	0	10	0	0,200	0,152	0	38,3	0
Habas, hervida	2,80	12	502	36	0,318	157	1,39	58	0,78	0,76	24	0	9	0	0,160	0,144	0	32,6	0
Hakusai o col china, crudo	0,8	65	252	105	0,021	37	0,80	19	0,19	0,50	66	0	223	0	0,040	0,070	0	45,0	0
Hinojo, crudo	1,05	52	414	49	0,066	50	0,73	17	0,2	0,64	27	0	48	0	0,010	0,032	0	12,0	0
Hinojo, hervido	1,05	52	414	49	0,066	50	0,73	17	0,2	0,61	19	0	43	0	0,009	0,030	0	10,2	0
Hongos, enlatados	1,67	425	129	11	0,235	66	0,79	15	0,72	1,59	12	0	0	0	0,085	0,021	0	0	0,20
Hongos, frescos, crudos	0,85	5	318	3	0,318	86	0,50	9	0,52	3,61	17	0	0	0	0,081	0,402	0,04	2,1	0,20
Hongos, frescos, rehogados	0,94	12	396	4	0,291	105	0,25	11	0,57	3,99	20	0	0	0	0,096	0,463	0	0	0,32
Hongos, secos	4,56	13	1534	11	5,165	294	1,72	132	7,66	14,10	163	0	0	0	0,300	1,270	0	3,5	3,90
Jardinera, enlatada	1,97	250	421	33	0,10	77	0,91	21	0,51	1,00	28	0	322	0	0,101	0,093	0	14,6	0
Jengibre	0,77	13	415	16	0,226	34	0,60	43	0,34	0,75	11	0	0	0	0,025	0,034	0	5,0	0
Kale, crudo	1,54	53	348	254	0,053	55	1,60	33	0,39	1,18	62	0	241	0	0,113	0,347	0	93,4	0
Lechuga, cruda	0,5325	13	205	31	0,0295	28	0,87	12	0,19	0,29	69	0	249	0	0,060	0,059	0	4,9	0
Mandioca, cruda	0,62	14	271	16	0,1	27	0,27	21	0,34	0,85	27	0	1	0	0,087	0,048	0	20,6	0
Mandioca, hervida	0,62	14	271	16	0,1	27	0,27	21	0,34	0,81	19	0	1	0	0,078	0,046	0	17,5	0
Medallones de verdura congelados industrializados		395	547	96	0,52	133	2,91	107	1,1	1,37	62	14	150	0	0,186	0,226	0	7,2	0

(22)

TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Palmitos, enlatados	2,04	426	177	58	0,133	65	3,13	38	1,15	0,44	39	0	0	0	0,011	0,057	0	7,9	0
Pepino, crudo	0,40	13	141	23	0,071	24	0,30	12	0,17	0,10	14	0	4	0	0,044	0,057	0	6,1	0
Perejil, crudo	2,40	56	554	138	0,149	58	6,20	50	1,07	0,30	152	0	421	0	0,096	0,054	0	282,0	0
Pickles, en vinagre	3,13	1208	23	0	0,085	14	0,40	4	0,02	0	1	0	10	0	0	0,010	0	1,0	0
Prefritos congelados, patitas de vegetales (espinaca)		471	167	29	0,04	15	0,92	24	0,16	0,21	28	0	127	0	0	0,060	0	0	0
Puerro, crudo	1,00	81	199	58	0,12	6	0,65	28	0,12	0,50	64	0	83	0	0,111	0,030	0	10,2	0
Puerro, hervido	0,57	10	87	30	0,062	17	1,1	14	0,06	0,2	24	0	41	0	0,026	0,02	0	4,2	0
Rabanito, crudo	1,00	39	233	25	0,05	20	0,34	10	0,28	0,25	25	0	0	0	0,033	0,039	0	17,7	0
Radicheta, cruda	1,3	97	339	138	0,295	64	1,71	30	0,42	0,50	110	0	286	0	0,060	0,100	0	14,8	0
Remolacha, cruda	0,90	51	399	13	0,075	46	0,80	23	0,35	0,33	109	0	2	0	0,031	0,053	0	9,4	0
Remolacha, hervida	1,12	77	305	16	0,074	38	0,79	23	0,35	0,331	80	0	2	0	0,027	0,04	0	3,6	0
Repollito de Bruselas, crudos	1,3	25	389	42	0,07	69	1,40	23	0,42	0,75	61	0	38	0	0,139	0,090	0	85,0	0
Repollito de Bruselas, hervidos	1,3	25	389	42	0,07	69	1,40	23	0,42	0,71	43	0	34	0	0,125	0,086	0	72,3	0
Repollo, crudo	0,64	18	170	40	0,019	26	0,47	12	0,18	0,23	43	0	5	0	0,102	0,040	0	23,0	0
Repollo, hervido	0,64	18	170	40	0,019	26	0,47	12	0,18	0,22	30	0	5	0	0,082	0,038	0	12,7	0
Rúcula, cruda	1,4	27	369	160	0,076	52	1,46	47	0,47	0,31	97	0	119	0	0,044	0,086	0	15,0	0
Tomate, crudo	0,90	5	267	9	0,059	43	1,67	11	0,17	0,40	15	0	42	0	0,071	0,067	0	18,1	0
Tomate, desecado	12,6	107	3427	110	1,423	356	9,09	194	1,99	9,05	68	0	44	0	0,528	0,489	0	39,2	0
Tomate, enlatado	0,74	10	191	33	0,052	17	0,57	10	0,12	0,71	8	0	22	0	0,036	0,055	0	12,6	0

(22)

TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Tomate, hervido	0,6	11	218	11	0,075	28	0,68	9	0,14	0,532	13	0	24	0	0,036	0,022	0	22,8	0
Tomate, puré de tomate	1,28	67	439	18	0,287	40	1,78	23	0,36	1,47	11	0	26	0	0,025	0,080	0	10,6	0
Tomate, puré de tomate, hervido	1,45	76	499	20	0,33	45	2,02	26	0,41	1,58	9	0	28	0	0,027	0,086	0	11,4	0
Tomates cherry, crudos		4	274	10	0,05	31	0,34	12	0,2	0,40	24	0	40	0	0,050	0,020	0	15,0	0
Verdolaga, cruda	1,36	45	494	65	0,113	44	1,99	68	0,17	0,48	12	0	66	0	0,047	0,112	0	21,0	0
Verdolaga, hervida	1,36	45	494	65	0,113	44	1,99	68	0,17	0,48	12	0	66	0	0,038	0,106	0	11,6	0
Zanahoria, cruda	0,90	22	366	37	0,045	46	0,47	12	0,24	0,30	19	0	835	0	0,080	0,069	0	3,9	0
Zanahoria, hervida	0,67	58	235	30	0,017	30	0,34	10	0,2	0,645	14	0	852	0	0,066	0,044	0	3,6	0
Zapallito, crudo	0,80	2	203	24	0,053	33	1,51	18	0,32	0,45	24	0	10	0	0,045	0,094	0	17,9	0
Zapallito, hervido	0,80	2	203	24	0,053	33	1,51	18	0,32	0,43	17	0	9	0	0,036	0,089	0	15,2	0
Zapallo, crudo	0,8	3	346	35		39	0,75	23	0,24	0,90	22	0	479	0	0,075	0,065	0	15,0	0
Zapallo, hervido	0,8	3	346	35		39	0,75	23	0,24	0,86	15	0	431	0	0,060	0,062	0	12,8	0
Zucchini, crudo	0,58	8	261	16	0,053	38	0,37	18	0,32	0,45	24	0	10	0	0,045	0,094	0	17,9	0
Zucchini, hervido	0,66	9	297	18	0,06	43	0,42	20	0,36	0,49	19	0	11	0	0,043	0,101	0	16,3	0

(22)

TABLA 2.B: FRUTAS, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Aceituna negra	2,23	735	8	88	0,251	3	6,28	4	0,22	0,04	0	0	17	0	0,003	0	0	0,9	0
Aceituna verde	4,53	1556	42	52	0,12	17	1,03	11	0,04	0,24	3	0	20	0	0,025	0,007	0	0	0
Acerola	0,2	7	146	12	0,086	11	0,20	18	0,1	0,40	14	0	38	0	0,020	0,060	0	1677,6	0
Ananá	0,40	2	160	12	0,11	8	0,42	2	0,12	1,00	18	0	3	0	0,066	0,032	0	40,3	0
Ananá, enlatado (fruta y almibar)	0,40	1	57	13	0,101	5	0,38	16	0,12	0,29	5	0	1	0	0,080	0,025	0	12,8	0
Arándanos	0,24	1	77	6	0,057	12	0,28	6	0,16	0,42	6	0	3	0	0,037	0,041	0	9,7	0
Banana	0,8	1	348	7	0,078	28	0,41	27	0,15	1,20	20	0	3	0	0,061	0,087	0	6,1	0
Cereza	0,60	3	222	16	0,06	17	0,38	11	0,07	0,15	4	0	3	0	0,002	0,035	0	5,6	0
Ciruela	0,50	2	190	24	0,057	16	0,41	7	0,1	0,60	5	0	17	0	0,026	0,059	0	4,2	0
Ciruela pasa / ciruela seca	3,50	21	846	46	0,281	92	1,81	41	0,44	1,88	4	0	39	0	0,150	0,186	0	4,0	0
Coco rallado	1,42	262	337	15	0,313	107	1,92	50	1,82	0,47	8	0	0	0	0,031	0,020	0	0,7	0
Coctail de frutas, enlatado (fruta y almibar)	0,23	6	88	6	0,069	11	0,29	5	0,08	0,37	3	0	10	0	0,018	0,019	0	1,9	0
Damasco	0,60	1	320	17	0,078	21	0,37	10	0,2	0,77	9	0	96	0	0,030	0,066	0	6,0	0
Dátiles	1,67	2	676	52	0,284	62	0,96	49	0,37	1,44	17	0	4	0	0,051	0,063	0	0,2	0
Durazno	0,50	3	259	5	0,068	19	0,38	9	0,17	0,80	4	0	16	0	0,020	0,040	0	6,3	0
Durazno orejón	2,5	7	996	28	0,364	119	4,06	42	0,57	4,38	0	0	108	0	0,002	0,212	0	4,8	0
Durazno, enlatado (fruta y almibar)	0,40	1	151	4	0,051	10	0,27	5	0,09	0,61	3	0	17	0	0,011	0,024	0	3,6	0
Durazno, enlatado light (fruta y almibar)	0,27	3	99	2	0,054	10	0,32	5	0,09	0,521	3	0	27	0	0,009	0,019	0	2,9	0
Frambuesa	0,46	1	151	25	0,09	29	0,69	22	0,42	0,60	21	0	2	0	0,032	0,038	0	26,2	0
Frutas abrigantadas	0,14	98	56	18	0,029	5	0,17	4	0,05	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0

(22)

TABLA 2.B: FRUTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Palta	1,58	7	485	12	0,19	52	0,55	29	0,64	1,10	87	0	7	0	0,067	0,130	0	10,0	0
Papaya	0,39	5	200	23	0,08	13	0,50	21	0,2	0,30	37	0	68	0	0,030	0,040	0	60,0	0
Pera	0,40	2	129	8	0,082	10	0,19	7	0,1	0,16	7	0	1	0	0,030	0,040	0	3,0	0
Pera orejón	1,7	6	533	34	0,371	59	2,10	33	0,39	1,30	0	0	0	0	0,061	0,106	0	9,2	0
Pera, enlatada (fruta y almibar)	0,15	5	65	5	0,049	7	0,22	4	0,08	0,24	1	0	0	0	0,010	0,022	0	1,1	0
Pera, enlatada light (fruta y almibar)	0,16	2	53	4	0,051	7	0,21	4	0,09	0,05	1	0	0	0	0,008	0,010	0	1,0	0
Pomelo	0,70	1	147	13	0,047	10	0,21	8	0,07	0,25	10	0	46	0	0,104	0,078	0	47,8	0
Puré de frutas envasado (alimento infantil)	0,2	0	71	4	0,038	7	0,22	3	0,02	0,06	2	0	1	0	0,012	0,028	0	15,5	0
Sandía	0,30	8	100	11	0,042	3	0,23	10	0,1	0,18	3	0	28	0	0,033	0,022	0	9,1	0
Uva	0,48	2	191	10	0,127	20	0,36	7	0,07	0,19	2	0	3	0	0,069	0,070	0	3,2	0
Uva pasa	1,68	26	744	62	0,272	98	1,79	36	0,36	0,77	5	0	0	0	0,106	0,125	0	2,3	0

(22)

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D	
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
Almidón de maíz, crudo	0,09	9	3	2	0,05	13	0,47	3	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almidón de mandioca, crudo	0,09	9	3	2	0,05	13	0,47	3	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Amaranto, crudo	2,4	4	508	159	0,525	557	10,40	248	4,2	0,92	82	0	0	0	0,116	0,200	0	4,2	0	0
Amaranto, hervido	0,77	6	135	47	0,149	148	2,10	65	0,86	0,24	22	0	0	0	0,015	0,022	0	1,0	0	0
Anchi	0,50	22	125	45	0,06	52	0,53	10	0,24	0,46	13	0	10	6	0,043	0,081	0,16	3,7	0,01	0
Arroz blanco, crudo	1,2	4	66	9	0,11	84	0,63	35	1,16	1,60	9	0	0	0	0,038	0,091	0	0	0	0
Arroz blanco, hervido	0,21	0	29	3	0,038	37	0,20	13	0,42	0,40	2	0	0	0	0,020	0,016	0	0	0	0
Arroz envasado deshidratado listo para preparar con salsa u otros ingredientes (tipo cuatro quesos, primavera, etc.)	5,1	1193	351	140	0,189	369	4,74	88	1,45	1,60	9	0	0	0	0,070	0,048	0	2,1	0	0
Arroz inflado azucarado	0,4	3	113	6	0,169	98	0,44	25	1,03	1,12	19	0	0	0	0,027	0,064	0	0	0	0
Arroz integral, crudo	1,21	5	250	9	0,302	280	1,16	110	2,02	6,17	14	0	0	0	0,410	0,090	0	0	0	0
Arroz integral, hervido	0,44	4	86	3	0,106	103	0,56	39	0,71	2,56	9	0	0	0	0,178	0,069	0	0	0	0
Arroz yamani, crudo	1,27	4	268	33	0,277	264	1,80	143	2,02	4,31	20	0	0	0	0,413	0,043	0	0	0	0
Arroz yamani, hervido	0,39	1	79	10	0,081	77	0,53	44	0,62	1,33	4	0	0	0	0,102	0,012	0	0	0	0
Arveja, semilla seca entera / partida, cruda	2,65	16	988	51	0,809	349	4,50	118	3,7	3,20	151	0	7	0	0,719	0,244	0	1,8	0	0
Arveja, semilla seca entera / partida, hervida	0,68	2	362	14	0,181	99	1,29	36	1	0,89	65	0	0	0	0,190	0,056	0	0,4	0	0
Avena, almohaditas		168	234	19	0,308	196	3,33	80	2,04	1,64	185	88	0	0	0,566	0,143	0	0	0	0
Avena, arrollada, cruda	2,1	2	426	36	0,626	360	4,17	177	4,4	1,40	56	0	0	0	0,594	0,158	0	0	0	0

(22)

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D	
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
Budín industrializado	1,53	156	149	47	0,042	140	1,48	8	0,43	1,62	52	14	70	69	0,173	0,249	0,36	0	1,36	0
Budín industrializado con nueces, tipo navideño		429	213	83	0,275	206	1,66	30	0,73	1,34	71	31	24	24	0,168	0,181	0,13	0,4	0,30	0
Capelettis / capelettinis deshidratados, envasados, crudos		468	93	357	0,09	68	0,62	23	0,7	6,40	35	0	223	223	0,500	0,600	0	0	1,80	0
Capelettis / capelettinis deshidratados, envasados, hervidos		180	36	137	0,03	26	0,24	9	0,3	2,22	9	0	86	86	0,135	0,208	0	0	0,69	0
Capelettis frescos, artesanal, crudo		364	146	141	0,04	183	1,14	29	1,2	1,35	21	0	77	69	0,341	0,126	0,50	0	0,37	0
Capelettis frescos, artesanal, hervido		260	104	101	0,03	131	0,82	21	0,83	0,97	15	0	55	49	0,243	0,090	0,50	0	0,27	0
Cereal desayuno, aritos frutales	1,54	410	52	57	0,1	44	3,95	8	1,5	4,00	50	0	54	54	0,740	0,740	0	14,7	0	0
Cereal desayuno, aritos sabor miel		280	219	265	0,22	240	9,40	54	1,3	14,00	170	100	0	0	1,000	1,200	2,10	67,0	4,50	0
Cereal desayuno, bolitas de chocolate	2,25	534	176	70	0,24	141	0,40	36	0,56	1,10	19	0	0	0	0,050	0,100	0	0	0	0
Cereal desayuno, copos azucarados, fortificados		410	93	648	0,02	53	13,60	11	5,0	16,00	372	219	10	0	0,020	1,300	0	0	0	0
Cereal desayuno, copos azucarados, sin fortificar		300	59	7	0,02	33	0,40	9	0,1	0,80	7	0	10	0	0,020	0,080	0	0	0	0
Cereal desayuno, copos de cereal integral (arroz y maíz), fortificados	1,21	371	429	57	0,622	172	12,86	92	1,72	5,71	46	0	0	0	1,929	0,980	0	0	0	0
Cereal desayuno, copos de maíz sin azúcar, sin fortificar		410	93	7	0	53	0,40	11	0,2	0,80	7	0	10	0	0	0,080	0	0	0	0
Cereal desayuno, salvado de trigo tipo bastoncitos		300	518	200	0,5	517	8,75	138	4,25	10,00	255	150	300	300	0,750	0,820	1,50	27,5	0	0
Cereal infantil para papilla		220	160	460		300	17,60		6,4	4,80	170	100	440	440	0,560		0	88,0	9,60	0
Cheesecake (panadería / confitería)	0,9	438	90	51	0,02	93	0,63	11	0,51	0,20	20	3	159	156	0,028	0,193	0,17	0,4	0,50	0
Chipá	1,4	292	49	230	0,0	166	1,19	12	0,8	0,08	12	0	109	106	0,023	0,145	0,48	0	0,31	0

(22)

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Chipá preparado a partir de polvo premezcla	0,28	706	34	17	0,02	58	0,94	3	0,38	0,04	12	0	40	40	0,030	0,204	0,41	0	0,36
Chipaco o pan con chicharrón, comprado	0,6	639	101	13	0,1	94	2,65	13	0,6	1,57	169	86	0	0	0,398	0,120	0	0	0
Choclo, crudo	0,70	40	113	6	0,054	103	0,47	37	0,45	2,00	46	0	0	0	0,134	0,081	0	8,2	0
Choclo, enlatado cremoso	0,98	261	119	4	0,022	40	0,31	15	0,56	0,96	45	0	0	0	0,025	0,053	0	4,6	0
Choclo, enlatado en grano	0,57	163	116	2	0,031	41	0,22	11	0,28	0,78	29	0	2	0	0,015	0,015	0	1,7	0
Choclo, hervido	0,62	4	113	3	0,046	75	0,61	29	0,63	1,52	31	0	0	0	0,174	0,069	0	4,8	0
Churros	2	146	7	0,045	108	1,80	14	0,4	1,27	149	81	0	0	0	0,380	0,100	0	0	0
Coquitos (panadería)	1,71	200	123	5	0,269	68	0,82	29	0,73	0,22	3	3	0	0	0,020	0,060	0	0	0
Cous Cous, cocido	0,26	5	58	8	0,041	22	0,38	8	0,26	0,98	15	0	0	0	0,063	0,027	0	0	0
Cous Cous, crudo	0,62	10	166	24	0,247	170	1,08	44	0,83	3,49	20	0	0	0	0,163	0,078	0	0	0
Cucurucho / cubanito	0,7	256	112	25	0,204	97	3,60	26	0,67	4,43	291	168	0	0	0,250	0,354	0	0	0
Empanaditas chinas (restaurant)		384	200	32	0,087	86	1,48	19	0,85	2,12	97	32	368	0	0,226	0,104	0,14	27,6	0,10
Facturas rellenas	1,7	314	148	60	0,1	105	1,68	15	0,7	1,71	101	46	88	88	0,300	0,232	0,16	0,5	0
Facturas simples	1,6	384	118	37	0,08	105	2,03	16	0,75	2,19	130	60	103	103	0,388	0,241	0,16	0,2	0
Fideos de arroz, SIN TACC, crudos	0,07	4	24	2	0,02	33	0,22	11	0,27	0,24	4	0	4	0	0,050	0,079	0	0	0
Fideos de arroz, SIN TACC, hervidos	0,03	2	9	1	0,01	13	0,08	4	0,10	0,09	2	0	2	0	0,019	0,030	0	0	0
Fideos frescos, al huevo, crudos	0,66	26	179	15	0,228	163	3,35	46	1,22	1,70	284	154	14	14	0,705	0,439	0,31	0	0

(22)

Anexo 5: Consentimiento informado (de elaboración propia)

Mi nombre es Sánchez Adriana Jesica y me encuentro realizando mi Trabajo Final Integrador (TFI) de la carrera Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es evaluar el “Consumo de calcio en mujeres Menopausia”, por medio de un frecuencia de consumo diario en donde cada participante deberá completar que comió en el desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones. Allí mismo también se les realizará una encuesta.

Se solicita además información sobre medicación a base de calcio que se encuentren consumiendo.

La participación en este estudio no es obligatoria. Las encuestas son anónimas, siendo la información obtenida de las mismas de carácter confidencial.

Desde ya agradezco su participación y se solicita que, en caso de estar de acuerdo, luego de haber leído y comprendido el consentimiento, firmar al pie:

Yo..... acepto participar del

estudio de investigación, habiendo sido informada y entendiendo el objetivo del estudio.

Firma.....DNI:

Fecha:

Anexo: 6 - Instrumento (de elaboración propia)



Sección 1 de 8

INGESTA DE CALCIO EN MUJERES MENOPAUSICAS :

Mi nombre es Sánchez Adriana Jesica y me encuentro realizando mi Trabajo Final Integrador (TFI) de la carrera Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es evaluar el "Consumo de calcio en mujeres Menopausia", por medio de una encuesta y frecuencia de consumo diario.

La participación en este estudio no es obligatoria. Las encuestas son anónimas, siendo la información obtenida de las mismas de carácter confidencial.

Desde ya agradezco su participación .

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Introducción



Descripción (opcional)

1- ¿Usted acepta realizar la encuesta? *

- si
- no

Datos del encuestado :



Descripción (opcional)

2- Edad actual *

- 45 -55 años
- 56- 65 años

3-Lugar de residencia actual: *

- Ciudad Autonoma de Buenos Aires
- Gran buenos Aires

Acti
Ve a

4-Nivel de educación *

- No tiene
- Primario completo
- Primario incompleto
- Secundario completo
- Secundario incompleto
- Terciario completo
- Terciario incompleto
- Universitario completo
- Universitario incompleto

Acti
Ve a

5-¿Qué tipo de alimentación consume actualmente? *

- Omnívoros (fuente animal y vegetal)
- Vegetarianismo (fuente vegetal)

6- ¿Sabías que ciertos componentes de los alimentos influyen de manera positiva en el aprovechamiento de calcio en el cuerpo? *

- Sí
- No
- Tal vez

7- ¿Presenta alguna alteración a alimentos provenientes de calcio? *

- Sí
- No
- No se

8-De la escala del 1 al 4 ¿Qué tan activo eres? (Marcar la respuesta que corresponda) *

- 1 (sedentaria, mayor parte del tiempo sentado en ambientes cerrados)
- 2 (moderada, realiza otras actividades, caminatas, tareas domésticas, práctica de ejercicio...
- 3 (activa, realiza tareas que incluye mayor parte del tiempo de pie y con movimientos espec...
- 4 (muy activa, realiza actividades de pie y a la interperie, con actividad muscular específica...

9-Se expone al sol mininamente 5min al día *

- 1-2 veces al día
- 3 - 4 veces al día
- Todos los días
- Nunca

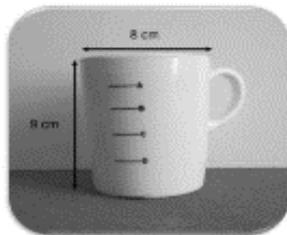
Frecuencia de consumo de alimento, que presentan mayor cantidades de calcio



Descripción (opcional)

...

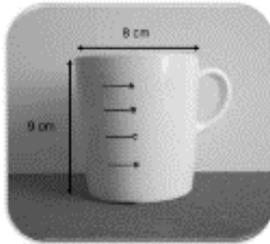
10- ¿ Con que frecuencia semanal consume leche ?*



Capacidad total: 360 cm³
Nivel A: 300 cm³
Nivel B: 225 cm³
Nivel C: 150 cm³
Nivel D: 75 cm³

- 1 o 2 veces a la semana
- 3 o 4 veces a la semana
- Más de 5 veces a la semana
- Consume menos de 250cc de leche a la semana
- No consume

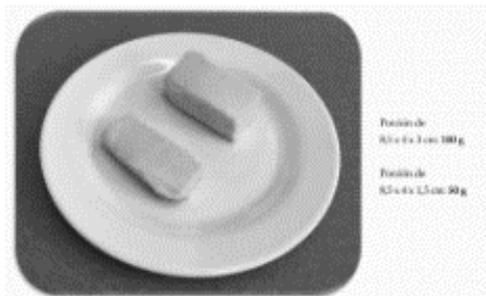
11- ¿Si consume leche , cuantas veces al día lo hace? teniendo en cuenta como medida estándar 200cc. *



Capacidad total: 380 cm³
 Nivel A: 300 cm³
 Nivel B: 225 cm³
 Nivel C: 150 cm³
 Nivel D: 75 cm³

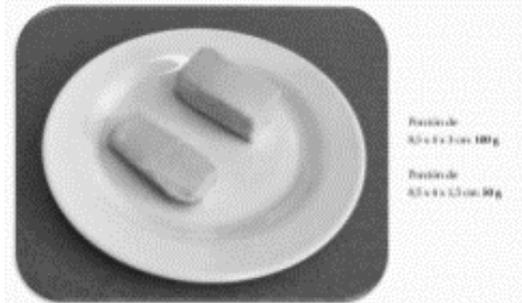
- 1 o 2 veces al día
- 3 o 4 veces al día
- 5 o más veces al día
- No consumo

12-¿ Con que frecuencia consume queso semanalmente? *



- 1 o 2 veces a la semana
- Más de 5 veces a la semana
- 3 o 4 veces a la semana
- No consume

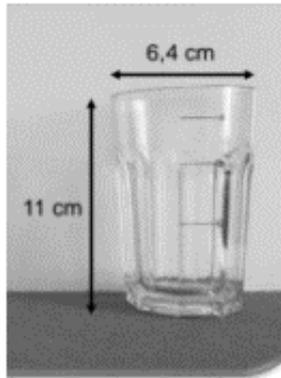
13- Si consume queso ¿Cuántas veces lo hace en el día? Teniendo como referencia porción de 50g , queso untable una cuchara tipo postre 10gr. *



- 1 o 2 veces al día de queso porción de 50 gr
- 3 o 4 veces al día , porción de 50 gr
- 5 veces o más al día , porción de 50gr.
- 1 o 2 cucharas de queso untable, porción cuchara tipo postre
- 3 o 4 cucharas de queso untable, porción cuchara tipo postre
- 5 o más cucharas de queso untable , porción cuchara tipo postre
- No consume

...

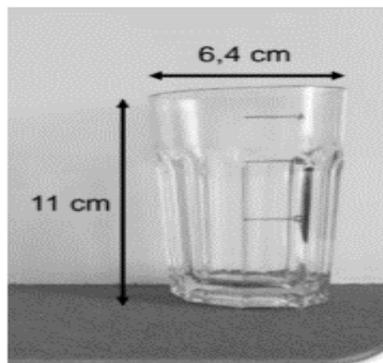
14-¿Consumes Yogurt en la semana (porción de 200cc diarios)?*



Nivel A: 200 cm³
Nivel B: 130 cm³
Nivel C: 65 cm³

- 1 o 2 veces a la semana
- 3 o 4 veces a la semana
- Más de 5 veces a la semana
- No consume

15- ¿Si consumes yogurt , con que frecuencia consumes en el día ? *
teniendo como referencia como mínimo un vaso de 200cc .

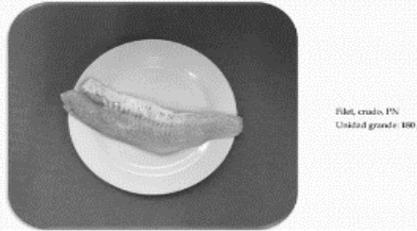


Nivel A: 200 cm³
Nivel B: 130 cm³
Nivel C: 65 cm³

- 1 o 2 veces al día
- 3 o 4 veces al día
- 5 o más veces al día
- No consume

⋮

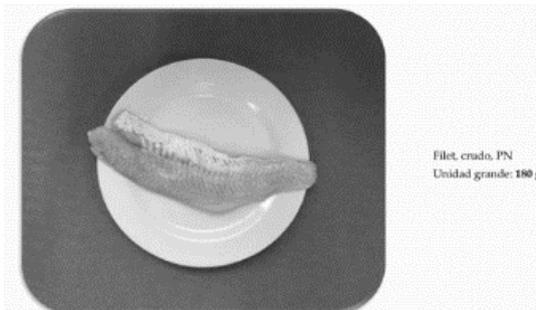
16 ¿Consume pescado frecuentemente a la semana? teniendo en cuenta porción de 180gr - imagen de referencia *



- Consume 1 o 2 veces a la semana
- Consume 3 o 4 veces a la semana
- Más de 5 veces a la semana
- No consume

⋮

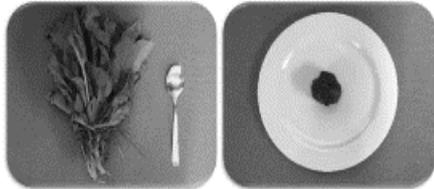
17- Si consume pescado frecuentemente , porción de 180gr referencia . ¿ Cuantas veces al día? *



- 1 o 2 veces al día
- 3 o 4 veces al día
- más de 5 veces al día
- No consume

⋮

18- ¿Consume vegetales de hojas verdes semanalmente* , 100gr como mínimo de referencia?



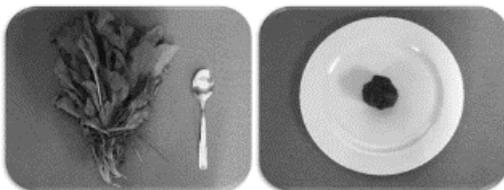
Atado crudo 19-200 g

Atado hervido escurecido 60 g

- consume 1 o 2 veces a la semana
- Consume 3 o 4 veces por semana
- Consume más de 5 veces a la semana
- No consume

⋮

19-Si consume vegetales de hojas verdes , como mínimo 100gr , * referencia ¿ Cuántas veces al día lo hace? (Solo responder si consume)

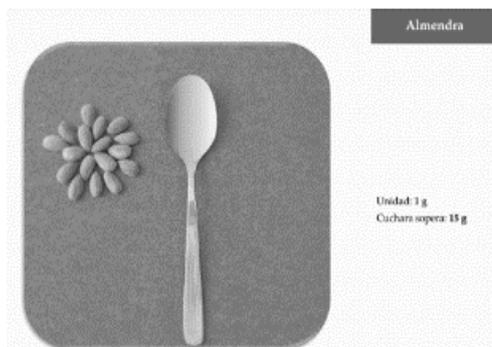


Atado crudo, PB: 200 g

Atado hervido, escurecido: 60 g

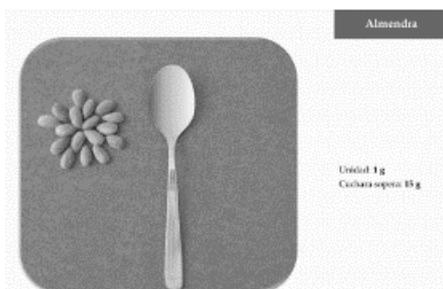
- 1 o 2 veces al día
- 3 o 4 veces al día
- más de 5 veces al día
- No consume

20- ¿Consume almendras 15gr.dia/ semanalmente (un puñado) como mínimo ? *



- Consume 1 o 2 veces por semana
- Consume 3 o 4 veces por semana
- Consume más de 5 veces por semana
- No consume

21-Si consume almendras 15gr. diarios (un puñado) como mínimo, ¿Cuántas veces al día lo hace? *



- menos de 2 veces al día
- más de 2 veces al día
- No consume

22- Otros alimentos que aportan calcio *

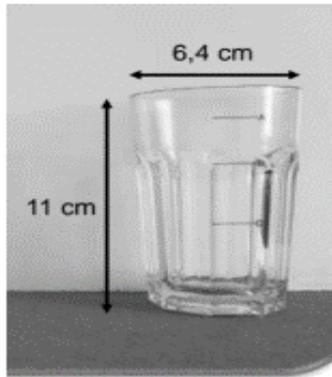
	Consume 1 vez a...	Consume dos ve...	Consume 3 vece...	No consume
Enlatados pesca...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avellana (15g , ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tofu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brócoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebolla de verdeo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas fuente ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semilla de chía ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semilla de lino (...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semilla de sésa...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos deriv...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Higo (1 porción)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos que dificultan la absorción de calcio



Descripción (opcional)

23-Consumes bebidas colas diariamente (1vaso diario 200cc) *



Nivel A: 200 cm³
Nivel B: 130 cm³
Nivel C: 65 cm³

- 1- 2 veces
- 3- 4 veces
- 5 o más
- No consume

24- Consume Mate cebado diariamente*

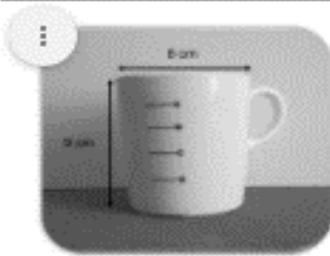
- 2-4 mates al día
- Más de 5 - 7 mates al día
- Más de 7 mates al día
- No consume

111

25- ¿Consume café (1 taza diariamente 100cc)?



Cuadrícula de casillas



Capacidad total: 360 cm³
Nivel A: 300 cm³
Nivel B: 225 cm³
Nivel C: 150 cm³
Nivel D: 75 cm³

Filas

- 1. Consume solo café
- 2. Consumo cortado con leche
- 3. Añadir fila



Columnas

- 1- 2 veces al día
- 3- 4 veces al día
- 5 o más veces al día
- No consume
- Añadir una columna



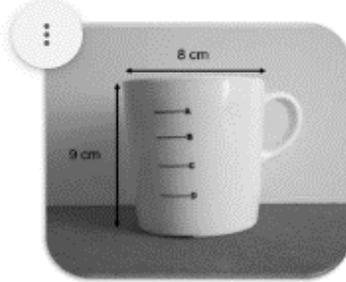
Solicitar una respuesta en cada fila



25- ¿Consume café (1 taza diariamente 100cc)?



Cuadrícula de casillas



Capacidad total: 380 cm³

Nivel A: 300 cm³

Nivel B: 225 cm³

Nivel C: 150 cm³

Nivel D: 75 cm³

Filas

- 1. Consume solo café
- 2. Consumo cortado con leche
- 3. Añadir fila

Columnas

- 1- 2 veces al día
- 3- 4 veces al día
- 5 o más veces al día
- No consume
- Añadir una columna

26. 26- ¿Consume frecuentemente mate cocido o té en saquito (200cc) diario ?

Selecciona todos los que correspondan.

	1 -2 veces al día	3-4 veces al día	5 o mas veces al día	No consume
Consume mate cocido solo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consume cortado con leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Act
Ve a

26- ¿Consume frecuentemente mate cocido o té en saquito (200cc) diario ?



Cuadrícula de casillas



Filas

- 1. Consume mate cocido solo X
- 2. Consume cortado con leche X
- 3. Añadir fila

Columnas

- 1 -2 veces al día X
- 3-4 veces al día X
- 5 o mas veces al día X
- No consume X
- Añadir una columna

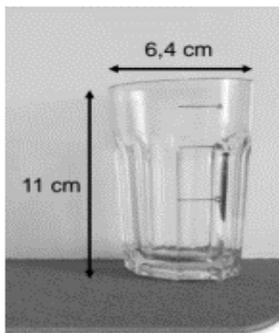


Solicitar una respuesta en cada fila



Act
ve a

27- Consume bebidas alcohólicas (1 vaso 200cc) semanalmente *



Nivel A: 200 cm³
Nivel B: 130 cm³
Nivel C: 65 cm³

- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- Más de 5 veces a la semana
- No consume
- Ocasionalmente

28- Fuma cigarrillos *

- Sí
- No

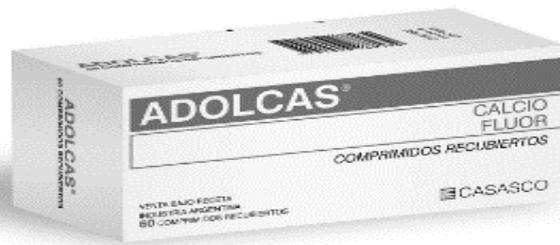
Después de la sección 6 Ir a la siguiente sección

Sección 7 de 8

Suplementos

Descripción (opcional)

29- Toma medicación con presencia de calcio *



Ejemplo

- Sí
- No
- No recuerdo

30- ¿Si toma alguna medicación que tipo de medicación y cuanto toma al día? que presente calcio. *

Texto de respuesta larga

Después de la sección 7 Ir a la siguiente sección

Sección 8 de 8

Conclusión :

Desde ya gracias por contestar la encuesta .

¿ Que te pareció la encuesta ? Agregarías algo ? *

Texto de respuesta larga