

# La Ingesta Elevada de Proteínas, Fósforo y Potasio en la Alimentación Aumenta la Calciuria en Mujeres Jóvenes del Gran Mendoza

Leyton M., Messina D., Milone S., Raimondo E  
*flacamely\_09@hotmail.com*

## Resumen

La ingesta habitual de calcio en la dieta es necesaria para un metabolismo óseo adecuado. Pero existen algunos nutrientes, tales como proteínas de origen animal, fósforo y potasio, que consumidos en exceso producen un aumento de la calciuria, lo que llevaría a la disminución de la densidad ósea **Objetivos:**

Determinar la ingesta de nutrientes de un grupo de mujeres jóvenes y correlacionarla con la excreción urinaria del mismo.

### Metodología:

Se seleccionaron 35 mujeres sanas de 20 a 30 años, se evaluó su ingesta de nutrientes utilizando recordatorio

de 24hs y cuestionario de frecuencia de consumo. Se les tomó una única muestra de orina basal para determinar la excreción de calcio mediante el índice de Calcio/Creatinina. El análisis estadístico se realizó mediante Coeficiente de Correlación de Pearson ( $p < 0,05$ ).

### Resultados:

En la tabla se observa que la mayor relación calcio/creatinina, coincide con una elevada ingesta de proteínas, potasio y fósforo, por lo cual se concluye que: Un mayor consumo de proteínas, fósforo y potasio aumenta la excreción urinaria de calcio.

Tabla: Consumo de macro y micro nutrientes según la excreción Ca/creatinina

Grupo	Relación Ca/creat	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Fibra (g)	Cenizas (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Bajo	0,04	1631,49	61,98	13,25	11,80	1305,73	1692,69	563,45	1051,43
Normal	0,10	1878,09	80,08	13,62	15,30	1800,69	2514,83	937,16	1386,24
Alto	0,20	1967,39	87,69	13,67	15,57	1452,52	2621,64	917,32	1414,02