

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Informe del cirujano general sobre la salud de los huesos y la Osteoporosis. Publicación de NIH No. 12-7827-S
2. Morillo Piña et al. Relación entre densidad mineral ósea, edad de la menarquia y estado nutricional en adolescentes sanos. Archiv Ven de Pueric. 2010; Vol 73 (3)
3. WHO Scientific group on assessment of osteoporosis at primary health care level. Summary Meeting Report. Bssels, Belgium 5-7 May 2004
4. Osteoporosis/ diagnóstico y pruebas, en el portal: <https://familydoctor.org/condition/osteoporosis/> Revisado en Mayo 31 de 2017.
5. J. Moreines, Claim Substantiation: Magnesium and other minerals play a role in supporting bones, joints, muscles. 11.15.2011.
6. Etiquetas aprobadas del producto
7. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. Enfermedades de la médula ósea. Medline Plus. Disponible: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/bonemarrowdiseases.html> Revisado en Mayo 31 de 2017.
8. Genesser, F. Histología sobre bases moleculares. Tercera Edición. Editorial Panamericana. Págs. 268-278
9. Viguet-Carrin, S., Garnero, P., Delmas, PD. The role of collagen in bone strength. Osteoporos Int (2006) 17: 319-336
10. Felsenberg, D., Boonen, S. The Bone Quality Framework: Determinants of Bone Strength and Their Interrelationships, and Implications For Osteoporosis Management. Clinical Therapeutics/Volume 27, Number 1, 2005.
11. Holland EF, Studd JWW, Mansell JP, Leather AT, Bailey AJ. Changes in collagen composition and cross-links in bone and skin of osteoporotic postmenopausal women treated with percutaneous estradiol implants. Obstet Gynaecol 1994; 83:180-183.
12. Silva MJ, et al., Decreased Collagen Organization and Content Are Associated With Reduced Strength of Demineralized and Intact Bone in the SAMP6 Mouse. J Bone Miner Res 2006;21:78–88

13. Palacios, C. The role of nutrients in bone health, from A to Z. *Critical Reviews in Food and Nutrition*, 46: 621-628 (2006)
14. Dimai, HP., Porta, S. Wirnsberger, G., Lindschinger, M., Pamperi, I. Dobnig, H., Wilders-Truschnig, M., W. Lau, K.H. Daily Oral Magnesium supplementation suppresses bone turnover in young adult males. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Vol 83.
15. Tucker KL, Hannan MT, Chen H, Cupples LA, Wilson PW, Kiel DP. Potassium, magnesium, and fruit and vegetable intakes are associated with greater bone mineral density in elderly men and women. *Am J Clin Nutr* 1999;69:727–36.
16. Medline Plus. Osteoporosis. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoporosis.html> Revisado en Mayo 31 de 2017.
17. International Osteoporosis Foundation (IOF). Cinco estrategias fundamentales para el cuidado de los huesos después de los 50. *Mujeres Fuertes Hacen Mujeres Aun Más Fuertes*. 2013. http://share.iofbonehealth.org/WOD/2013/patient-brochure/ES/WOD13-patient_brochure-ES.pdf. Revisado en Mayo 31 de 2017
18. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. NIH. Calcio en la dieta. Available on web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002412.htm>. Revisado en Mayo 31 de 2017
19. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Haga ejercicio para tener huesos sanos. http://www.niams.nih.gov/health_info/bone/espanol/Salud_hueso/Haga_ejercicio_para_tener_huesos_sanos.pdf. Revisado en Mayo 31 de 2017.
20. International Osteoporosis Foundation. Invierta en sus huesos. *Bone Appétit*. El rol de los alimentos y la nutrición en el desarrollo y mantenimiento de huesos fuertes. http://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/WOD%20Reports/bone_appetit_2006_es.pdf .Revisado en Mayo 31 de 2017.
21. American Heart Association. Get Non-Athletes to be Physically active. 2014,
22. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta nacional de situación nutricional en Colombia, 2005-
23. Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for

Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. National Academy of Sciences. 1997.

24. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes & Upper Limits for calcium, 2010
25. National Institutes of Health. Calcio, la vitamina D y sus huesos. Available on web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000490.htm> . Revisado en Mayo 31 de 2017.
26. Lene, M., Peder, C. Bioavailability of calcium supplements and the effect of vitamin D: comparisons between milk, calcium carbonate and calcium carbonate plus vitamin D. *Am J Clin Nutr* 1996; 63:354-7
27. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. Calcio. Datos en español Available on web: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspañol/> .Revisado en Mayo 31 de 2017.
28. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements.Vitamina D. Datos en español Available on web: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspañol/>. Revisado en Mayo 31 de 2017.
29. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. NIH. Generalidades sobre la osteoporosis. Available on web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000360.htm> . Revisado en Mayo 31 de 2017.
30. American college of Rheumatology. Osteoporosis. 2012
31. Holick, M. Vitamin D deficiency. *The New England Journal of Medicine*. 2007; 357:266-81
32. NIH Osteoporosis and related bone diseases. El calcio y la vitamina D: importantes a toda edad, 2012
33. University of Washington Medical Center. Constitución y mantenimiento de huesos fuertes: suplementos de Calcio. 2001