






RECOMENDACIONES DIETARIAS PARA PACIENTES CON LITIASIS CALCICA


¿Puedo ayudar a prevenir las piedras en los riñones cambiando lo que como o tomo?

AGUA: Tomar suficiente líquido, sobre todo agua, es lo más importante que puede hacer para prevenir las piedras en los riñones. Una persona con piedras debe orinar al día entre 2 y 2,5 lts. Para saber si estas tomando suficiente líquido, es recomendable medir la orina durante 24 horas la menos dos veces al año, y así poder ajustar tu ingesta

SAL: Debes evitar los alimentos precocinados, embutidos, y aderezos, pues contienen muy alto niveles de sodio.

CALCIO: A pesar de que suena como si el calcio fuera la causa de las piedras de calcio, no lo es. En las cantidades correctas, el calcio puede bloquear otras sustancias en el tubo digestivo que pueden causar piedras. Además, la ingesta adecuada de calcio puede prevenir otras enfermedades muy prevalentes como la osteoporosis. A continuación, encontrarás algunos alimentos y sus concentraciones de calcio para que puedas ajustar tu dieta.

	Quesos	Manchego curado 1.200 mg Gruyere, emmental, roquefort 560-850 mg Manchego tierno 470 mg Burgos 127-180 mg En porciones 87-114 mg Requesón 60 mg
	Lácteos	Natillas, flan 140 mg Leche de vaca 130 mg Batidos lácteos 120 mg
	Pescados y Mariscos	Sardinias en aceite 400 mg Cigalas, langostinos, gambas 220 mg Almejas, berberechos 120 mg Langosta 60 mg Bacalao 51 mg Sardinias 43 mg
	Verduras	Acelgas, cardo, espinacas, puerro 87-114 mg Alcachofas, coles, repollo, judía verde 40 mg
	Legumbres/otros	Almendras 240 mg Higo seco 180 mg Garbanzos 145 mg Pistacho 36 mg Judias blancas, habas secas 130 mg Nueces, pasas, dátiles 70 mg Aceituna 63 mg Lentejas 56 mg

	Legumbres/otros	Almendras 240 mg Higo seco 180 mg Garbanzos 145 mg Pistacho 36 mg Judias blancas, habas secas 130 mg Nueces, pasas, dátiles 70 mg Aceituna 63 mg Lentejas 56 mg
---	------------------------	--

PROTEINAS: Comer únicamente proteínas provenientes de animales puede aumentar su probabilidad de tener piedras en los riñones.

Limite el consumo de proteínas animales, incluyendo:

- carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras
- huevos
- pescados y mariscos
- leche, queso y otros productos lácteos

Aun cuando tenga que limitar la cantidad de proteína animal que come cada día, es necesario asegurarse de que obtenga suficiente proteína. Reemplace algunas de las proteínas animales en su dieta por legumbre como los frijoles, guisantes secos, y lentejas. Estos son alimentos vegetales que tienen alto contenido de proteínas y bajo contenido de oxalato.

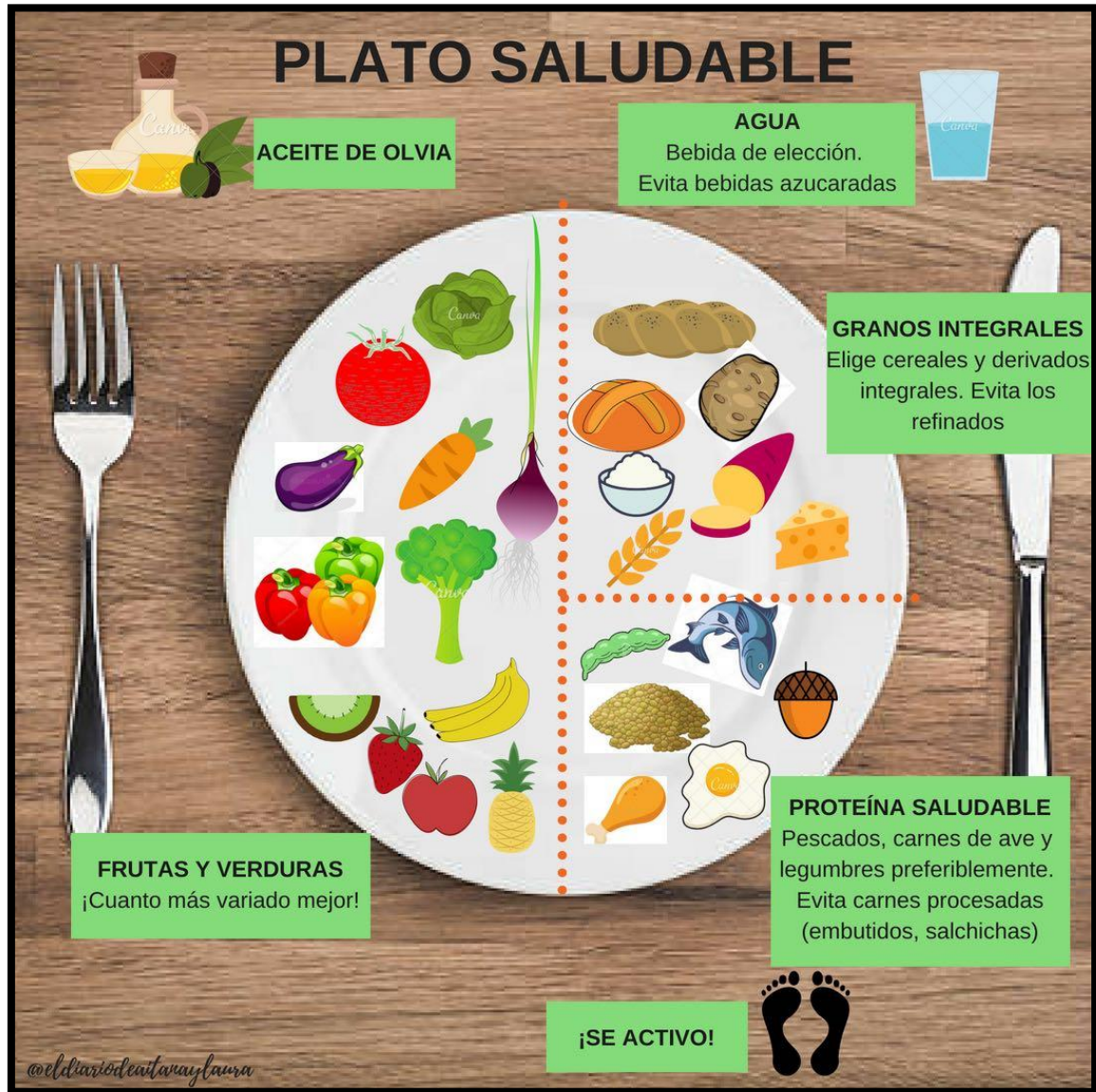
OXALATOS: Son compuestos muy frecuentes en varios grupos de alimentos. Si bien es recomendable bajar el consumo de estos alimentos, es aún mas importante conocer cuales son los que mayor contenido tienen para evitarlos, o en su defecto combinarlos con algún alimento rico en calcio, pues este último evitará que el intestino absorba el oxalato y llegue a los riñones. Puedes consultar los enlaces para saber mas del oxalato y su importancia en esta enfermedad.

Alimento	Oxalatos (mg%)	Alimento	Oxalatos (mg%)
Espinaca	750	Chocolate amargo	117
Remolacha	675	Perejil	100
Acelga	645	Puerro	89
Cacao en polvo	623	Uva	88
Pimiento	419	Batatas	56
Germen de trigo	269	Frambuesas	53
Frutos secos	187	Café en polvo	33

AZUCAR: Tanto la obesidad como la diabetes son enfermedades relacionadas con ingestas inadecuadas y excesivas de azúcares refinados. Los estudios han demostrado que hasta casi un 60% de los pacientes con litiasis urinaria padecen alguna de estas enfermedades. Es recomendable evitar el consumo de azúcares refinados, por ejemplo los contenidos en bebidas refrescantes, golosinas, bollería industrial, entre otros.

Tener una dieta equilibrada y saludable le ayudará a prevenir la formación de piedras en su aparato urinario, pero además le ayudará a prevenir la aparición de múltiples enfermedades, incluyendo el cáncer.

Aquí les dejamos un ejemplo didáctico de un plato de comida saludable



ENLACES DE INTERES:

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/la-clave-para-evitar-los-calculos-de-oxalato-de-calcio-es-consumir-la-cantidad-correcta-de-calcio/>

<https://www.oxalato.com/>

<https://patients.uroweb.org/es/calculos-renales-y-ureterales/>

Ante cualquier problema o duda, puede contactar con nosotros:

urologiaintegral2019@gmail.com

Móvil 696 28 74 84.