

PREVENCIÓN DE CALCULOS RENALES



- Aproximadamente la mitad de las personas que han sufrido un cálculo urinario vuelven a formar otro durante los 5 - 10 años siguientes.

DIETA

- **Ingerir 3 litros de líquido diarios**, que pueden ser la mitad de agua, y la otra mitad de otros líquidos, como los zumos de frutas o algunas infusiones.



- **Limite el consumo de proteínas y calcio**

Las fuentes de proteína son: huevo, carnes, pescado, quesos, mariscos, embutidos; debe limitar su consumo a 4-5 onzas (120-150 gramos) por día

Cambio de costumbres alimenticias:

Dieta con bajo contenido en calcio

(chocolate, café, cola, espinacas, fresas, te, remolacha, frutos secos, trigo)



Alimentos ricos en proteínas

- Controle el consumo de sal

Se recomienda consumir menos de 2400 mg sodio (6 g sal) al día. Algunos alimentos altos en sodio son: productos enlatados y empacados, salsas preparadas, sal de mesa, carnes adobadas y ahumadas, gaseosas, entre otros



Mantenga su peso ideal

- Varios estudios han señalado que el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar cálculos renales. Además la obesidad puede provocar complicaciones tales como hipertensión, diabetes, cáncer, entre otros.



Evite consumo de alcohol

El alcohol incrementa el ácido úrico, el calcio, fosfato y magnesio en la orina.



Tabla de alimentos con abundante contenido de:

Calcio	Fósforo	Acido oxálico	Metionina	Acido úrico
Leche/yogurt	Leche		Leche	Carne de res y cerdo
Quesos	Quesos		Yogurt	
Espinacas	Carnes	Espinaca,	Queso	Pescados y mariscos
Brócoli	Pescado	berenjena, maní,	Huevo	
Frijoles blancos	Huevo	chile dulce, pepino,	Carnes	Levadura
Soya	Legumbres	nueces, uvas,	Pescados	Licor, cerveza
Almendras	Nueces	moras, tomate,		Coliflor,
Higos secos	Cereales integrales	papas, col, apio, te, puerros, chocolate, "cola"		espinacas, hongos