

# RECOMENDACIONES AL PACIENTE CON CÁLCULOS URINARIOS

## Recomendaciones generales para todo tipo de cálculos:

- Aumentar la ingesta de líquidos para asegurar una diuresis mayor de 2 litros al día.
- Dieta baja en sal (no más de 2-3 gramos/día).
- Disminuir la ingesta de proteínas animales (Ej. Carne roja, pescado, carne de ave).
- No es necesaria una dieta baja en calcio.
- No tomar suplementos de vitamina C.

## En caso de cálculos de calcio debe tener cuidado con la ingesta de alimentos ricos en oxalato:

Vegetales y legumbres: Judías verdes, amarillas y secas, remolacha, apio, cebolleta, diente de león, berenjena, escarola, col, puerro, perejil, pimienta, patata, espinacas, berro, raíces y hojas de betabel, zanahorias, achicoria, pimientos picantes, berzas, pimientos verdes campana, aceitunas (verdes), colinabos, acelga, tomates, sopa de verduras.

Cereales: Sémola de maíz blanco, germen de trigo, trigo negro, salvado, sémola de maíz, pan tostado de centeno, pan de trigo entero, harina de trigo.

Frutas: Zarzamora, grosella, frambuesa, fresa, arándano, cóctel de frutas, uvas negras, piel de limón, piel de lima y piel de naranja, ruibarbo, mandarinas y jugos de estas frutas.

Frutos secos y grasas: Mantequilla, cacahuetes, almendras, avellanas, pacanas, pistachos, semillas de ajonjolí, nueces de soja.

Bebidas: Cerveza de barril, té, leche con chocolate, café instantáneo, leches de soja.

Varios: Salsa de soja, chocolate, mermeladas, salsas de tomate comerciales, conservas de judías en salsa de tomate, plum-cake, galletas de soja.

Alimentos que tienen mayor cantidad de oxalatos (cada 100 gr): Ruibarbo (600 mg); Espinacas (600 mg); Remolacha (500 mg); Frutos secos (187 mg); Chocolates y productos con cacao (117 mg); Perejil (100 mg); Té (55 a 78 mg).