

# Consejos de nutrición para ayudarlo a prevenir los cálculos renales

Lo que come y bebe puede ayudar a prevenir los cálculos renales. Creamos este documento para ayudarlo.

## Qué debe beber

La mejor manera de prevenir los cálculos renales es beber mucho líquido. La mayoría del líquido que tome debería ser agua, pero todos los líquidos cuentan.

Beba 2.5 litros de líquido cada día. Esto es 10 vasos.

## Opciones de líquidos saludables

- Agua
- Agua de coco
- Agua con gas sin azúcar
- Leche con bajo contenido de grasa
- Limonada Crystal Light
- Jugos con bajo contenido de calorías (menos de 50 calorías)
- Té (sin azúcar, negro, verde o de hierbas)
- Café (sin azúcar, solo 2 tazas por día)

## Líquidos que se deben evitar

- Jugo (regular y con azúcar)
- Soda
- Té dulce
- Jugo de frutas
- Jugo de tomate, vegetales y “jugo verde”
- Chocolate caliente

## Pruebe el agua con infusión

Si le resulta difícil beber suficiente agua, intente agregando trozos frutas y vegetales. Esto le dará sabor y hará que sea más fácil beber más agua todos los días.

Estas son ideas para el agua con infusión.

- Sandía y albahaca fresca
- Fresas, limón y albahaca
- Limón, pepino y menta
- Naranja y jengibre

Agregue trozos de frutas o vegetales al agua. Enfríela en el refrigerador durante 2 horas antes de beber.

## Qué debe comer

Lo que come es tan importante como lo que bebe. Hay varios consejos que debe recordar sobre su dieta para ayudarlo a mantenerse saludable.

## Reduzca el consumo de sal

- No coma más de 2,300 mg de sodio por día.
- Busque comidas con menos de 140 mg de sodio por porción.
- ¿Sabía que 1/4 de cucharadita de sal son 600 mg de sodio? La mayoría de las comidas ya tienen sal. No agregue más sal cuando cocine.

(continúa)

## *Evite comidas con sal*

### *Carnes y quesos procesados*

Embutidos, tocino, tocino de pavo, salchichas, hot dogs, mortadela, queso americano, queso Velveeta y Cheese Wiz.

### *Salsas y condimentos*

Aderezo para ensaladas, salsa de soja, ketchup, salsa barbacoa y pepinillos.

### *Comidas empanadas y fritas*

Patatas fritas, pollo y pescado frito, nuggets de pollo y bastones de mozzarella.

### *Snacks con sal*

Patatas fritas, pretzels y frutos secos con sal.

### *Comidas congeladas, enlatadas o en caja*

Comidas congeladas, pizza, salteados congelados, chili enlatado, raviolis enlatados, macarrones con queso en caja.

### *Carnes y vegetales enlatados*

Evítelos o busque los que tienen bajo contenido de sal.

### *Pan y cereales envasados*

Lea la etiqueta de estas comidas. Elija los que tengan menos de un 6 por ciento de sodio (140 mg).

## *Limite las carnes*

Demasiada carne puede empeorar los cálculos renales. Limite estas carnes en su dieta: ternera, pollo, pato, pescado, carne de caza, cordero, cerdo, mariscos, pavo y carnes orgánicas.

Puede comer 2 porciones por día.

Su porción no debe ser más de 4 onzas, el tamaño de una baraja de cartas.

## *Pruebe estas proteínas vegetales en su lugar*

Frijoles (pinto, lima, riñón), garbanzos, lentejas, guisantes, seitán, tempeh, tofu (sin calcio añadido), o cereales integrales como farro, quínoa y cebada.

## *Consuma suficiente calcio*

Es importante consumir suficiente calcio si tiene cálculos renales. Debería consumir 1,200 mg de calcio por día. La mejor manera de hacerlo es comer 3 porciones de lácteos todos los días.

Pregunte a su proveedor si un suplemento de calcio podría ser adecuado para usted.

### *Comidas saludables con calcio*

- Leche (sin grasa o con bajo contenido de grasa)
- Yogur (sin grasa o con bajo contenido de grasa)
- Queso cottage (con bajo contenido de sodio)
- Arroz, avena y leche de coco
- Yogur de kéfir
- Queso (mozzarella con bajo contenido de sodio, suizo y ricota)

(continúa)

## Coma más frutas y vegetales

Las frutas y vegetales le dan al cuerpo muchas vitaminas, minerales y fibras importantes. Estas comidas pueden ayudar a reducir el ácido en la orina y prevenir los cálculos renales.

Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.

Además de las 5 porciones, pruebe esta bebida para añadir más ácido cítrico a su dieta:

- Agregue 2 onzas (1/4 taza) de jugo puro de limón o lima (no limonada ni limada) y mézclelas con agua.
- Beba esto 2 veces al día.

## Evite los suplementos de vitamina C

No tome suplementos de vitamina C a menos que su proveedor se lo indique. La vitamina C natural en las comidas está bien.

## Es posible que deba limitar las comidas con alto contenido de oxalato.

Según su análisis de sangre, su proveedor le dirá si necesita limitar estas comidas.

El oxalato está en muchas comidas saludables. No puede evitarlo, pero deberá limitar ciertas comidas.

### Limite

- Ruibarbo (1/2 taza cocido)
- Espinaca (1/2 taza cocida, 1 taza cruda)
- Acelga (1/2 taza cocida)
- Almendras (22 frutos secos) y productos de almendras como leche, harina y mantequilla
- Anacardos (18 frutos secos)
- Sémola de maíz o harina de maíz (1 taza)
- Sopa de miso (1 taza)
- Cereales de salvado (1 taza)
- Remolachas y hojas de remolacha (1/2 taza cocidas)
- Frijoles blancos (1/2 taza)
- Harina de soja (1 taza)
- Patatas (blancas o batatas) 1 mediana al horno con cáscara
- Patatas fritas (1/2 taza)
- Puré de patatas, blanco o de batata (1 taza)
- Patatas fritas (18 patatas fritas)