

Cálculos renales: bebe y previene

Alimentos y hábitos que **previenen los cálculos renales**. Lo primero, beber mucha agua. Importante: el calcio de la dieta NO se restringe, al contrario.



Agua abundante (2-3 L)

Recomendado

Lo más importante: diluye la orina y evita cálculos.



Cítricos (limón, naranja)

Recomendado

El citrato previene la formación de piedras.



Verduras (variadas)

Recomendado

Salvo las muy ricas en oxalato; alcalinizan.



Fruta (no en exceso de oxalato)

Recomendado

Hidratación y citrato.



Lácteos en cantidad normal

Recomendado

El calcio de la dieta **REDUCE** el riesgo (no lo aumenta).



Cereales integrales

Recomendado

Fibra; energía saludable.



La clave: mucha agua, menos sal y citrato

Beber 2-3 L de agua al día es lo más eficaz. Reduce la sal y no abuses de la proteína animal. El citrato de los cítricos previene piedras. Y ojo: el calcio de la dieta protege, no lo quites (otra cosa son los suplementos).

Cálculos renales: bebe y previene

Alimentos y hábitos que **previenen los cálculos renales**. Lo primero, beber mucha agua. Importante: el calcio de la dieta NO se restringe, al contrario.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

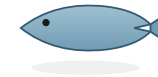
Grasa saludable.



Limonada sin azúcar

Recomendado

Aporta citrato; ayuda a prevenir.



Pescado blanco

Recomendado

Proteína magra en ración moderada.



Pollo y huevo (moderado)

Recomendado

Proteína sin exceso.



Verduras bajas en oxalato (calabacín, coliflor)

Recomendado

Alternativas seguras a la espinaca.



Agua entre horas y de noche

Recomendado

Mantén la orina diluida todo el día.



La clave: mucha agua, menos sal y citrato

Beber 2-3 L de agua al día es lo más eficaz. Reduce la sal y no abuses de la proteína animal. El citrato de los cítricos previene piedras. Y ojo: el calcio de la dieta protege, no lo quites (otra cosa son los suplementos).

Cálculos renales: bebe y previene

Alimentos que **favorecen los cálculos**: exceso de sal, proteína animal y oxalato (según el tipo de piedra).



Sal en exceso

Evitar

Aumenta el calcio en orina y el riesgo de piedras.



Exceso de proteína animal

Con moderación

Mucha carne favorece cálculos; raciones normales.



Espinaca, acelga, remolacha (oxalato)

Con moderación

Ricas en oxalato; modéralas si haces piedras de oxalato.



Refrescos de cola

Evitar

El fósforo y el azúcar favorecen los cálculos.



Azúcar y dulces

Con moderación

El azúcar aumenta el calcio urinario.



Frutos secos en exceso (oxalato)

Con moderación

Ricos en oxalato; con mesura si haces piedras.



Lo que favorece las piedras: sal, proteína y poca agua

El exceso de sal y de proteína animal y la falta de agua son las causas principales. Según tu tipo de cálculo, modera el oxalato (espinaca, chocolate, frutos secos) o las purinas. La dieta debe ajustarse al tipo de piedra: consulta.

Cálculos renales: bebe y previene

Alimentos que **favorecen los cálculos**: exceso de sal, proteína animal y oxalato (según el tipo de piedra).



Chocolate y cacao

Con moderación

Ricos en oxalato.



Té negro en exceso

Con moderación

Aporta oxalato; modéralo.



Embutidos y procesados

Evitar

Mucha sal.



Marisco y vísceras (si es por ácido úrico)

Con moderación

Purinas; según el tipo de cálculo.



Suplementos de vitamina C en dosis altas

Con moderación

Se convierten en oxalato; evita megadosis.



Poca agua

Evitar

La deshidratación es la causa número uno.



Lo que favorece las piedras: sal, proteína y poca agua

El exceso de sal y de proteína animal y la falta de agua son las causas principales. Según tu tipo de cálculo, modera el oxalato (espinaca, chocolate, frutos secos) o las purinas. La dieta debe ajustarse al tipo de piedra: consulta.