

Dietas para prevenir la litiasis renal

La litiasis renal es una patología frecuente que produce en ocasiones trastornos importantes de la salud.

Puede ser silente y dar alteraciones de la estructura renal si no se detecta y elimina a tiempo.

En caso de que la litiasis se desprenda y ocupe la vía urinaria puede producir dilatación de esta vía y el temido cólico nefrítico (en un intento de expulsar este objeto que impide el drenaje normal de la orina).

Existen diferentes tipos de litiasis según su origen. *Pueden estar producidas por oxalatos, ácido úrico, calcio, etc. o pueden ser mixtas.*

Para combatir su formación son aconsejables dietas que reduzcan la ingesta de alguno de estos elementos, una vez se sabe cuál es el causante.

En este apartado vamos a publicar periódicamente diferentes dietas que puedan ayudar a prevenir la formación de cálculos con el siguiente orden:

- 1.- Contenido en oxalato de los alimentos
- 2.-Contenido en ácido úrico de los alimentos
- 3.-Dietas aconsejadas en casos de litiasis mixtas

Contenido en oxalatos de los alimentos

Alimentos que se pueden consumir libremente por tener contenido bajo en oxalatos

Frutas	Verduras/hortalizas	Bebidas	Varios
Aguacate cerezas ciruelas coco mango melocotón melón nectarina piña plátano uvas verdes	calabaza cebolla coles de Bruselas coliflor champiñón guisantes lechuga nabos patata pepino perejil rábano	bebidas de cola cerveza embotellada jerez seco leche sidra vino zumos piña, lima, limón, naranja, manzana, uva	arroz carne cereales de desayuno huevos macarrones mantequilla/margarina mariscos pan pasta pescado (excepto sardina) quesos y otros lácteos sopa de pollo



Alimentos que se deben reducir por su contenido moderado en oxalatos

Frutas	Verduras/hortalizas	Bebidas	Varios
Albaricoque Manzana Naranja Peras	brécol chirivía espárragos guisantes en lata tomate zanahorias	café	pasta con salsa de tomate sardin sopa de tomate sopa de verduras



Alimentos que se deben evitar tomar por su alto contenido en oxalatos

Frutas	Verduras/hortalizas	Bebidas	Varios
Frambuesa fresas frutos secos grosellas moras pasas piel de limón, lima uvas negras	Apio berenjena diente de león escarola espinacas judía en salsa de tomate judía verde en conserva patatas dulces perejil pimienta verde puerros remolacha ruibarbo	bebidas chocolateadas cerveza de barril té (verde, negro, instantáneo o helado)	chocolate cacao germen de trigo salvado de trigo y productos de trigo integral frutos secos (almendras, cacahuetes, nueces) galletas de soja maíz mermeladas sopa de verduras sopa envasada cúrcuma en grandes cantidades

Nota 1: Una dieta pobre en oxalatos debe aportar como máximo 40–50 mg/día

Nota 2: Esta lista sólo tiene en cuenta la cantidad de oxalatos de los alimentos.

