



Robert Smith D.O. Jobinson Thomas M.D. Patrick Chua M.D. Arjun Sekar M.D. Prem Chandran M.D.

LA PREVENCIÓN ALIMENTICIA DE CÁLCULOS DE OXALATO CÁLCICO

[DIETARY PREVENTION OF CALCIUM OXALATE STONES]

- Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de oxalate.
- Tomar mucha agua.
- No se tiene que bajar el consumo de calcio (se recomienda 1000-1200 mg por día).
- Mantener una dieta con bajo contenido de sodio es mejor para prevenir los cálculos renales.
- Evitar las altas dosis de la vitamina C (restringir el consumo a menos de 90 mg por día).
- Limitar el consumo de la fructosa (que se encuentra mucho en los refrescos).

Las alimentaciones con alto contenido del oxalato (no es lista exhaustiva):

Bebidas / otro	Verduras	Frutas
Café	Aceitunas	Bayas / frutos del bosque (zarzamora, arándano, frambuesa, fresa, etc.)
Chocolate	Apio	Higos / brevas
Frutos secos	Berenjena	Piel o cáscara de limón y limón verde (lima)
Leche de soya	Calabacita / calabacín	Ruibarbo
Semillas de sésamo	Camote / batata	Tangerina / mandarina
Té	Col rizada / repollo rizado / berza	
	Col silvestre / berza / col berza	
	Espinaca	
	Frijoles, judías, habichuelas, porotos, etc.	
	Papas	
	Remolacha / betabel	
	Zanahoria	