

# Guía de alimentación saludable para la prevención de cálculos renales recurrentes

Los cálculos renales son pequeños cristales duros que pueden formarse en uno o en ambos riñones. Pueden aparecer cuando una persona tiene cantidades elevadas de calcio, oxalato, fosfato o ácido úrico en la orina.

Existen diferentes tipos de cálculos renales. Este recurso contiene información sobre cálculos de oxalato de calcio, de fosfato de calcio y de ácido úrico. Los cálculos de oxalato de calcio son los más comunes. Conviene conocer qué tipo de cálculo ha tenido, ya que los consejos sobre la alimentación pueden variar un poco. Hable con su proveedor de atención sanitaria si no está seguro.

Más de la mitad de las personas que han tenido un cálculo renal desarrollarán otro. Esta guía le ayudará a reducir el riesgo de padecer un cálculo renal de nuevo.



## Medidas que puede tomar

**1. Beba muchos líquidos, especialmente agua.** Esto es lo **más importante** que puede hacer para reducir el riesgo de sufrir otro cálculo renal.

- Intente beber al menos de 2,5 a 3 litros (de 10 a 12 vasos) de líquido cada día. Esto debería producir entre 2 y 2,5 litros de orina al día. Tener mucha orina ayuda a prevenir la formación de cálculos. También ayuda a deshacerse de cualquier piedra pequeña que se haya formado antes de que crezca.
- Si no está acostumbrado a beber esta cantidad de líquido, intente añadir un vaso adicional de líquido cada día y aumente lentamente el número de vasos de líquido que toma.
- La mayor parte de su líquido debe provenir del agua. También puede tomar leche, bebidas vegetales enriquecidas, té o café.
- Limite el consumo de bebidas azucaradas, como las bebidas energéticas, bebidas deportivas, aguas saborizadas, refrescos, té y café azucarados y bebidas con sabor a fruta. Estas bebidas pueden aumentar el riesgo de padecer cálculos renales.

Pruebe estos consejos para beber más agua:

Sp: Healthy Eating Guidelines for Prevention of Recurrent Kidney Stones

© 2017 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

- Beba un vaso de agua después de levantarse.
- Beba un vaso de agua con cada comida.
- No espere a tener sed para beber agua.
- Use una botella de agua para ayudar a controlar la cantidad de agua que bebe.
- Tenga una jarra con agua en la encimera (mesada) o en el frigorífico cuando esté en casa y en el trabajo.
- Corte un poco de limón, lima, pepino, sandía u hojas de menta y añádalos a su vaso de agua para que tenga un sabor refrescante.
- Cree un sistema de recordatorios para sí mismo, como correos electrónicos o mensajes en su celular automatizados, o mensajes emergentes en su calendario.

**2. Siga un patrón de alimentación saludable, como la dieta DASH.** La dieta DASH es rica en verduras, frutas y cereales integrales. Incluye productos lácteos bajos en grasa, pescado, aves de corral, frutos secos, semillas, frijoles, guisantes y lentejas. Este tipo de alimentación es baja en sodio y alta en potasio y citrato, lo que ayuda a disminuir el riesgo de formación de cálculos renales.

**3. Limite las proteínas animales, incluyendo la carne, el pescado, el marisco, las aves de corral y los huevos a un máximo de dos porciones de 90 gramos (3 onzas) por día.**

- Las proteínas de los productos lácteos y los alimentos vegetales no aumentan el riesgo de padecer cálculos renales.
- Elija con más frecuencia fuentes de proteínas de origen vegetal, como los frijoles, los guisantes y las lentejas, el tofu, los frutos secos y las semillas.

**4. Limite la cantidad de sodio que toma a menos de 2300 mg por día.**

- Si consume alimentos muy procesados, tómelos con menos frecuencia o en menor cantidad. Los alimentos altamente procesados son la principal fuente de sodio en nuestra dieta. Entre estos alimentos se incluyen:
  - productos comerciales de panadería como panes, panquecitos (magdalenas), galletas, postres, galletas saladas y barras de granola

- platos mixtos comprados en tienda como pizza, lasaña, entrantes y aperitivos refrigerados o congelados, papas congeladas y ensaladas preparadas
- carne procesada como salchichas, productos de charcutería, alitas de pollo, hamburguesas y albóndigas
- queso, sopas instantáneas y enlatadas, salsas y condimentos
- Consulte la etiqueta de los alimentos para elegir productos con menos sodio. El valor porcentual diario (%VD) le indica si el alimento tiene poco o mucho sodio. 5 % de VD o menos es poca cantidad y 15 % de VD o más es mucha cantidad. También puede utilizarla para comparar productos.
- Cocine desde cero más a menudo usando ingredientes menos procesados que tengan poco o ningún sodio añadido.
- Condimente sus alimentos sin sal. Utilice hierbas, especias, condimentos, limón, lima, ajo, jengibre o pimienta.

**5. Cubra sus necesidades de calcio.** Para la mayoría de los adultos, de 19 a 50 años, la cantidad diaria recomendada de calcio es de 1000 miligramos. Las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 70 años necesitan 1200 miligramos de calcio al día.

- En lugar de tomar suplementos, consuma alimentos ricos en calcio. Entre los alimentos ricos en calcio se incluyen:
  - Leche y productos lácteos como yogur y queso
  - Bebidas vegetales fortificadas como las bebidas fortificadas de soya
  - Tofu, elaborado con sulfato de calcio
  - Pescado enlatado con espinas como salmón o sardinas
- Si tiene que tomar un suplemento para cubrir sus necesidades, tómelo con las comidas.

**6. Si ha tenido cálculos de oxalato de calcio en el pasado, incluya una fuente de calcio cuando consuma alimentos con alto contenido de oxalato.** Esto ayuda a disminuir la cantidad de oxalato que el cuerpo absorbe y reduce el riesgo de cálculos renales. Los siguientes alimentos tienen una gran cantidad de oxalato:

- Remolacha (Betabel)
- Té negro
- Chocolate negro
- Frutos secos (nueces) y cacahuètes
- Ruibarbo
- Espinacas
- Fresas
- Salvado de trigo

**7. Cubra sus necesidades de vitamina C a través de los alimentos en lugar de con suplementos.** Tomar más de 1000 mg de vitamina C al día a través de los suplementos puede aumentar el riesgo de padecer cálculos renales.



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

**8-1-1** ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

### Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.