



# Dieta y Litiasis Renal

## ¿Qué cambios en la dieta debo hacer para evitar producir cálculos renales?

### Causas

Herencia

Clima caluroso

Enfermedades crónicas

**Alimentación inadecuada**

**Poca ingesta de agua**

**Medicamentos o suplementos**

## Cómo están formados los cálculos renales

El 80% de los cálculos son de calcio, y de estos la mayoría son de oxalato de calcio. El exceso de este compuesto en la orina se debe a una alta ingesta de proteínas de origen animal, de sodio y de alimentos ricos en oxalato. Pero también se ha visto que una alta ingesta de Vitamina C, o un consumo inadecuado de calcio, potasio, magnesio, vitamina B6 y una ingesta limitada de líquidos, como factores aislados o en conjunto pueden afectar el metabolismo del oxalato de calcio.

## Recomendaciones Generales en la dieta

- **Ingesta adecuada de Calcio (1000 a 1200mg/día)**  
Debemos tener **precaución** con los suplementos de calcio, el exceso o la deficiencia de Calcio pueden formar cálculos
- **Limitar la ingesta de alimentos ricos en oxalato**  
Chocolate, Cacao, Nueces, Almendras, Avellanas, Espinaca, Acelga y Betabel
- **Dieta rica en Magnesio y Fitatos**  
Harinas de granos enteros y verduras frescas (sin cocer)
- **Limitar la ingesta de proteína animal (no láctea)**  
Aves, pescado, huevo, res (1gr/kg/día)  
Limitar las purinas: mariscos, pescado azul, vísceras
- **Limitar la ingesta de Sodio**  
2gr de sal al día
- **Aumentar la ingesta de líquidos**  
2 a 3 litro de agua simple al día  
El riesgo de formación de cálculos aumenta con el consumo de jugo de toronja hasta 40%

**"Para prevenir la formación de cálculos renales es necesaria una dieta que ayude a mantener el equilibrio entre la absorción y excreción de calcio, oxalato, citratos y/o ácido úrico, así como una ingesta adecuada de líquidos"**

## Recomendaciones adicionales

Se recomienda limitar la ingesta de harinas refinadas y con esto el consumo de *hidratos de carbono*, porque se asocian con un aumento de la calciuria y la excreción de oxalato en la orina.

Consumir *Vitamina C* por arriba de 1gr/día aumenta el riesgo (moderar el consumo de cítricos, guayaba, kiwi y multivitamínicos)

Dosis altas de *vitamina B6* en mujeres reducen el riesgo de presentar cálculos

Alcalinizar la orina con *sales de citrato o bicarbonato de potasio* en el caso de litiasis por ácido úrico.

