

Recomendaciones Dietéticas generales para disminuir la formación de cálculos renales



Para más información o
para programar una cita,
por favor llame:

Erlanger Medical Mall
423-778-5910

Erlanger East Hospital
423-778-8478

Two Northgate Park
423-778-6941

BEBA MUCHA AGUA.

Beba 2.5 a 3 litros (85 100 oz.) de líquidos diariamente. Compre un contenedor de agua que tenga medidas para ayudarlo a saber la cantidad que bebe. Beber limonada o Crystal Light también es bueno, pero El agua es lo mejor.

Disminuya el consumo de sodio (sal).

No agregue sal a su comida y evite los alimentos procesados o preparados que tienen alto contenido de sodio. Limite su ingesta de sodio a menos de 2,000 mg diarios.

Coma más frutas y vegetales. Estas contienen citrato, magnesio y potasio lo que ayuda la inhibición de la formación de cálculos renales.

Disminuya el consumo de proteína animal

(incluyendo carnes rojas, cerdo, aves de corral y pescado). Limite esto a una porción de 6 8 oz. o menos por día.

Disminuya el consumo de oxalato. 80% de todos los cálculos renales están hechos de oxalato de calcio, algunos alimentos con alto contenido de oxalato son: espinacas, acelgas suizas, té, ruibarbo, nueces, chocolate, remolacha y salvado.

Asegúrese de consumir suficiente calcio. Usted debe tratar de consumir 1,000 1,200 mg de calcio diariamente. Eso es más o menos 2 3 porciones al día (ejemplos leche, queso, col rizada, yogur, sardinas, jugo de naranja fortificado, frijol soya).