



¿Cuáles son las cinco reglas de oro para prevenir cálculos?

- 1 Beba 2,5–3 litros al día**
Sobre todo agua, repartida a lo largo del día. El objetivo es orinar al menos 2–2,5 litros al día, con una orina de color amarillo pálido. Beba más con calor y cuando sude.
- 2 No elimine el calcio**
Una ingesta normal de 1.000–1.200 mg de calcio al día (unas 3 raciones de leche, yogur o queso) es la adecuada. El calcio de los alimentos fija el oxalato en el intestino; restringirlo puede aumentar el riesgo de cálculos.
- 3 Reduzca la sal**
No supere 4–5 g de sal al día (aproximadamente una cucharadita rasa), incluida la sal oculta del pan, el queso, los encurtidos y los platos preparados. El exceso de sal aumenta el calcio en la orina.
- 4 Proteína animal con moderación**
La proteína no debe superar 0,8–1,0 g por kg de peso al día (unos 56–70 g para 70 kg). Una ración de carne, pollo o pescado del tamaño de la palma una vez al día, y no en cada comida, es una buena referencia.
- 5 Más verdura y fruta, peso saludable**
Siga una dieta equilibrada rica en verduras, frutas y fibra; el limón y la naranja aumentan el citrato protector en la orina. Reduzca las bebidas azucaradas y los suplementos vitamínicos en dosis altas, mantenga un peso saludable y manténgase activo.

Mi objetivo diario de líquidos

Número de vasos (200 ml)

Mi objetivo diario de orina

_____ L

Mi tipo de cálculo (resultado del análisis)

Fecha de la orina de 24 horas

Recomendaciones personales de mi médico

¿Qué alimentos aumentan el riesgo de cálculos y cuáles ayudan?

Alimento	Recomendación	Nota
RICOS EN OXALATO		
Espinacas, acelgas	Limitar	Entre los alimentos con más oxalato. No los tome a menudo ni en grandes cantidades; hervirlos y desechar el agua reduce el oxalato. Acompáñelos de yogur en la misma comida.
Ruibarbo	Limitar	Muy rico en oxalato; evítelo si ha tenido cálculos de oxalato cálcico.
Remolacha, zumo de remolacha	Limitar	Rica en oxalato; solo de vez en cuando y en poca cantidad.
Almendras, cacahuetes, anacardos, avellanas	Limitar	Contienen oxalato. No los tome a puñados a diario; los tostados con sal añaden además sal.
Tahini (crema de sésamo), halva, sésamo	Limitar	El sésamo y el tahini son ricos en oxalato; mejor de vez en cuando que a diario.
Cacao, chocolate negro	Limitar	Cuanto más cacao, más oxalato; límitelo a pequeñas cantidades.
Boniato (batata)	Limitar	Rico en oxalato; solo de forma ocasional.
Té negro (cargado)	Con moderación	Contiene oxalato, pero tomado con moderación no se ha demostrado que aumente el riesgo. Unas tazas de té normal están bien; evite el té muy cargado durante todo el día. Cuenta como líquido, pero no sustituye al agua.
SALADOS		
Sal añadida en la mesa	Limitar	No añada sal antes de probar; retire el salero de la mesa. Use limón, hierbas y especias en su lugar.
Encurtidos, aceitunas y hojas de parra en salmuera	Limitar	Los productos en salmuera son muy salados. Tómelos de vez en cuando y en poca cantidad; remojar las aceitunas en agua reduce la sal.

Alimento	Recomendación	Nota
Embutidos, salchichas, jamón, carnes procesadas	Limitar	Aportan a la vez sal y proteína animal; tómelos rara vez.
Queso blanco tipo feta, quesos curados, halloumi	Con moderación	Fuente de calcio, pero la mayoría son salados. Elija variedades con menos sal; remojar el queso blanco en agua le quita sal.
Sopas instantáneas, pastillas de caldo, salsas preparadas	Limitar	Un plato de sopa instantánea puede cubrir gran parte del límite diario de sal; prepare la sopa en casa con poca sal.
Pan, bollería salada, picos	Con moderación	Una de las mayores fuentes de sal del día a día. Coma menos y elija pan integral y con menos sal.
Pipas saladas, patatas fritas de bolsa, galletas saladas	Limitar	Es fácil tomar mucha sal sin darse cuenta; elija versiones sin sal.
PROTEÍNA ANIMAL		
Carne roja, albóndigas, hamburguesas	Con moderación	En exceso aumenta el calcio y el ácido úrico en la orina y reduce el citrato. Una ración del tamaño de la palma, unas veces por semana.
Vísceras (hígado, riñones, corazón, sesos)	Limitar	Muy ricas en purinas; evítelas si tiene cálculos de ácido úrico o gota.
Pollo, pavo, pescado, huevos	Con moderación	Buenas fuentes de proteína; tómelos de forma que la proteína total no supere 0,8–1,0 g por kg.
Anchoas, sardinas, mejillones	Con moderación	Ricos en purinas; con cálculos de ácido úrico conviene tomarlos con menos frecuencia. En otros tipos de cálculo, cantidades moderadas están bien.
Proteína en polvo, dietas hiperproteicas	Limitar	Las dietas cetogénicas e hiperproteicas acidifican la orina y pueden aumentar el riesgo; consulte con su médico antes de empezar.
CALCIO		
Leche, yogur, kéfir	Beneficioso	Las principales fuentes de calcio; unas 3 raciones al día, mejor con las comidas. No añada sal al yogur.
Ayran (bebida de yogur)	Beneficioso	Aporta calcio y líquido. Prepárelo sin sal o con poca; la mayoría de los preparados llevan sal, revise la etiqueta.
CITRATO, VERDURAS Y FRUTAS		
Zumo de limón, limonada sin azúcar	Beneficioso	Puede aumentar el citrato urinario, que inhibe los cálculos. Exprima limón en el agua, sin azúcar.
Naranjas, mandarinas	Beneficioso	Aportan citrato y potasio; la fruta entera es mejor que el zumo azucarado.
Verduras y frutas (tomate, pepino, lechuga, calabacín, manzana, sandía...)	Beneficioso	Hacen la orina menos ácida y suman líquido. Las de bajo contenido en oxalato pueden tomarse libremente.
BEBIDAS		
Agua (del grifo o embotellada)	Beneficioso	La bebida de primera elección para prevenir cálculos. Repártala a lo largo del día y tome un vaso si se levanta por la noche.
Agua mineral (rica en bicarbonato)	Con moderación	Estudios pequeños muestran que puede aumentar el citrato y el pH de la orina. Algunas aguas minerales son ricas en sodio: revise la etiqueta, tómela con moderación y no en lugar del agua.
Café	Con moderación	El consumo moderado de café y té se asocia a menor riesgo de cálculos en grandes estudios observacionales. Mejor sin azúcar.
Refrescos de cola, gaseosas, zumos azucarados, té helado	Limitar	Las bebidas endulzadas con azúcar o fructosa aumentan el riesgo de cálculos. Redúzcalas y beba agua cuando tenga sed.
Cerveza y otras bebidas alcohólicas	Limitar	No disuelven ni expulsan los cálculos; la cerveza contiene purinas y puede elevar el ácido úrico. No cubra su objetivo de líquidos con alcohol.
SUPLEMENTOS		
Vitamina C en dosis altas (1.000 mg al día o más)	Limitar	Puede transformarse en oxalato en el organismo. No tome de forma habitual comprimidos efervescentes ni multivitamínicos en dosis altas sin consejo médico.
Suplementos de calcio	Con moderación	Obtenga el calcio primero de los alimentos. Si necesita un suplemento, tómelo por indicación médica y con las comidas.

Esta tabla es general. Las recomendaciones varían en los cálculos de oxalato cálcico, ácido úrico, cistina e infección; un plan personal se basa en el análisis del cálculo y en la orina de 24 horas.

Esta página es solo informativa y no sustituye un diagnóstico ni un tratamiento. Consulte con su médico antes de cambiar su dieta o la cantidad de líquido que bebe, sobre todo si tiene otra enfermedad.

Esta hoja es informativa. Las recomendaciones personales las establece su médico según el análisis del cálculo y las pruebas de orina.