

Pilares de tu Alimentación Diaria

Lo que más ayuda a prevenir nuevos cálculos



Tu tratamiento es la base. Estos hábitos **complementan y refuerzan** el citrato de potasio y la medicación que tomas; no los sustituyen. Sigue tomando tu medicación y acude a tus revisiones y analíticas de orina.



Bebe mucha agua **Clave**

El pilar nº1. Diluye la orina y arrastra los cristales. Objetivo: orina clara y abundante (~2,5–3 litros de líquido al día, repartidos).



Cítricos (aliados del citrato) **Clave**

Naranja, limón, lima y mandarina aportan citrato natural, que es lo que tu medicación (citrato de potasio) refuerza. Un limón exprimido en el agua ayuda.



Calcio de la dieta: **NO lo quites** **Clave**

Aunque parezca lo contrario, el calcio de los alimentos **PROTEGE**: atrapa el oxalato en el intestino. Toma lácteos en las comidas. Lo que se evita son los suplementos de calcio aislados.



Menos sal

El exceso de sodio hace perder más calcio por la orina. Máximo ~5 g de sal/día. Cuidado con ultraprocesados, embutidos, conservas y snacks salados.



Fruta y verdura (potasio)

Ricas en potasio y citrato, que elevan el pH de la orina y reducen el calcio urinario. Elige las bajas en oxalato.



Fibra con fitatos

Cereales integrales y legumbres (con moderación) aportan fitatos, que dificultan la formación de cristales.

Ácido Úrico: Proteína y Purinas

Para tu hiperuricosuria: qué limitar y qué elegir

El exceso de **proteína animal y purinas** aumenta el ácido úrico y el calcio en la orina, y baja el citrato protector. Limita estos alimentos y prioriza proteínas más suaves. Máximo **~150 g/día** de proteína animal.

⚠ Ricos en purinas · limita o evita

Vísceras	EVITAR	Hígado, riñones, mollejas
Pescado azul pequeño	EVITAR	Sardina, anchoa, boquerón, arenque
Marisco	EVITAR	Mejillón, langostino, gambas
Carnes rojas	MODERAR	Ternera, cerdo; raciones pequeñas
Embutidos	EVITAR	Por purinas Y por sal
Caldos y extractos	EVITAR	Pastillas de caldo, salsas de carne
Legumbres	MODERAR	2-3 veces/semana, bien cocidas
Alcohol (sobre todo cerveza)	EVITAR	Sube el ácido úrico

✅ Proteínas recomendadas

Lácteos

No restringir: protegen frente a la litiasis. Yogur, leche, queso fresco.

Huevo

Buena proteína, bajo en purinas. Con moderación.

Pescado blanco

Merluza, lenguado, dorada: menos purinas que el azul.

Aves sin piel

Pollo y pavo, en raciones moderadas (~150 g/día máx. de proteína animal).

Oxalato y Trucos del Día a Día

Modera el oxalato y combina bien los alimentos

El **oxalato** se une al calcio y forma los cálculos más frecuentes. No hace falta eliminarlo, pero sí **moderar** los alimentos más ricos y combinarlos bien.

⚠️ Altos en oxalato · moderar

- Espinacas
- Remolacha
- Frutos secos (almendra)
- Té negro
- Acelgas
- Ruibarbo
- Chocolate / cacao
- Salvado de trigo

✓ Bajos en oxalato · libres

- ✓ Manzana, pera, melón
- ✓ Coliflor, calabacín
- ✓ Pepino, zanahoria
- ✓ Pasta
- ✓ Plátano, uva
- ✓ Brócoli, lechuga
- ✓ Arroz blanco

Trucos que marcan la diferencia



Calcio + oxalato juntos

Si tomas algo con oxalato, acompáñalo de un lácteo en la misma comida: el calcio atrapa el oxalato en el intestino y se elimina por las heces.



Evita suplementos de vitamina C

En dosis altas se convierte en oxalato. La vitamina C de la fruta sí es buena (aporta citrato); el suplemento no.



Agua a lo largo del día

Mejor repartir el agua en pequeñas cantidades durante todo el día (incluida la noche) que mucha de golpe.



Mantén un peso saludable

El sobrepeso y el síndrome metabólico aumentan el riesgo de cálculos.