

# Dieta baja en oxalatos

## Su guía para una dieta baja en oxalatos

Revise estas preguntas frecuentes para obtener más información sobre los oxalatos y cómo una dieta baja en oxalatos puede ayudar en la prevención de cálculos renales.



### “¿Qué es el oxalato?”

La mayor parte del oxalato es un producto de desecho producido por el cuerpo y no tiene función en los seres humanos. El tipo más frecuente de cálculos renales (80%) está compuesto de calcio y oxalato.

Otras fuentes de oxalato incluyen:

- Comer alimentos con alto contenido de oxalato
- Sobreabsorción intestinal (pacientes que se han sometido a resecciones intestinales debido a enfermedad intestinal inflamatoria o cirugía de derivación gástrica)
- Exceso de vitamina C (2,000 mg o más por día; el exceso se convierte en oxalato)
- Alteraciones del metabolismo

### “Mi urólogo me dijo que redujera el oxalato. Mi cardiólogo me dijo que comiera muchas verduras y que redujera el consumo de grasas. ¿Qué se supone que debo hacer?”

Puede ser un desafío cuando los médicos le dicen cosas diferentes. Un médico está preocupado por su corazón (diabetes, presión arterial alta, etc.) y el otro está preocupado por los cálculos renales. Como cualquier cambio en el estilo de vida, debe recordar reducir con moderación.

No es razonable eliminar frutas y verduras de su dieta, ya que proporcionan muchos nutrientes importantes. Muchas frutas y verduras tienen bajo contenido de oxalato y pueden incluirse regularmente en su dieta (consulte la lista incluida en este folleto).

Si va a comer un alimento con alto contenido de oxalato, como una ensalada de espinaca, limite la cantidad de espinaca que está comiendo. Además, recuerde eliminar el oxalato adicional que está comiendo con un vaso de agua antes y después de la comida.

### “Cuando ingreso a Internet para buscar el contenido de oxalato de ciertos alimentos, encuentro diferentes sitios que mencionan diferentes números para el mismo alimento. ¿Por qué pasa esto?”

El contenido de oxalato en un solo grupo de alimentos varía según una serie de condiciones diferentes (p. ej., momento del año, tipo de suelo utilizado para el crecimiento). No todos los investigadores tienen en cuenta estos factores.

### “¿Qué efecto tiene la enfermedad intestinal y las cirugías intestinales con malabsorción en mis niveles de oxalato?”

Existe una correlación definida entre los pacientes que sufren de enfermedad intestinal y problemas de malabsorción y la formación de cálculos renales. Su orina es más ácida, los niveles de citrato son más bajos y los niveles de oxalato son mucho más altos. Si le han realizado una resección ileal, es posible que experimente un aumento en sus niveles de oxalato debido a problemas de malabsorción.

En la enfermedad intestinal, los ácidos grasos y la bilis que normalmente son absorbidos por el intestino delgado alcanzan el colon. Cuando los ácidos grasos y la bilis alcanzan el colon, pueden dañar el revestimiento del colon, lo que permite que el oxalato pase a través del revestimiento dañado hacia la sangre y luego a la orina a través de los riñones. Cuando el calcio y el oxalato están juntos en el riñón, pueden unirse para formar cristales. Estos cristales pueden unirse para formar cálculos renales de oxalato de calcio.

### “Mi médico dijo que limitar mi ingesta de grasa también me ayudará a reducir mi nivel de oxalato. ¿Cómo es esto?”

Para los pacientes que sufren de enfermedad del intestino delgado o malabsorción, se recomienda controlar la ingesta de grasas en la dieta. El exceso de grasa se unirá al calcio en los alimentos, dejando el oxalato solo para que el colon lo reabsorba y vuelva al torrente sanguíneo. Si se absorbe demasiado oxalato, se combinará con calcio en el riñón y puede producir cálculos de oxalato de calcio.

Su médico también puede recetarle un medicamento llamado colestiramina. Este es un medicamento que se toma en cada comida que se une a los ácidos grasos, la bilis y el oxalato para que los tres puedan salir del cuerpo.

## “Mi médico me dijo que estoy fabricando cálculos de oxalato de calcio. ¿Debería reducir también los productos lácteos?”

A menos que su médico le indique lo contrario, su dieta debe tener entre 800 y 1,200 mg de calcio por día. No se recomienda seguir una dieta baja en calcio. De hecho, los estudios han demostrado que seguir dietas bajas en calcio aumentará el riesgo de cálculos de oxalato de calcio. El oxalato y el calcio se unen en el intestino y se eliminan del cuerpo. Si consume una dieta baja en calcio, entonces el oxalato no tiene con qué unirse para abandonar el cuerpo. El oxalato luego se absorberá nuevamente en su sistema, lo que conduce a niveles más altos de oxalato en su cuerpo.

## “Soy intolerante a la lactosa. ¿Qué puedo hacer para aumentar mi nivel de calcio en la dieta?”

Ser intolerante a la lactosa es un problema frecuente. Puede obtener calcio de otras fuentes que no sean productos lácteos. Los cereales y el jugo de naranja ahora están fortificados con calcio (véase la lista a continuación). Su médico también puede indicarle que tome suplementos de calcio con cada comida para ayudar a unirse al oxalato y que no pueda reabsorberse en el torrente sanguíneo. Probar productos lácteos reducidos en lactosa también puede ser una opción, y muchos yogures los productos, que también son ricos en calcio, no contienen lactosa.

### Alimentos no lácteos ricos en calcio

#### Alimentos que contienen 50 mg de calcio:

Pan _____	2 rodajas
Brócoli _____	34 taza
Frijoles rojos, frijoles lima _____	1 taza
Naranja _____	media
Pasta de sésamo _____	2 cdas.

#### Alimentos que contienen 75 mg de calcio:

Bok choy o kale, cocidos _____	1/2 taza
Garbanzos _____	1 taza
Almendras _____	1/4 taza

#### Alimentos que contienen 250 mg de calcio:

Salmón, enlatado con huesos _____	1/2 lata
Sardinias, enlatadas con huesos _____	1/2 lata

## “Debido a que soy intolerante a la lactosa, como muchos productos de soja. Escuché que la soja es rica en oxalato”.

Investigaciones recientes han concluido que los productos de soja que se mencionan a continuación tienen altos niveles de oxalato y deben comerse con moderación.

	Tamaño de las porciones (onzas)	Contenido de oxalato (mg/porción)
Proteína vegetal texturizada	3	496
Nueces de soja	1	392
Bebida de soja	8.5	336
Tofu con calcio	3	235
Yogur de soja	8.5	113
Tofu con magnesio	3	94
Hamburguesa de soja	2.5	58
Tempeh	2	23
Queso de soja	1	16

Fuente: “Contenido de oxalato de semillas de soja, alimentos de soja y otras legumbres comestibles”, LK Massey, Palmer RG, Horner, HT. Journal of Agricultural and Food Chemistry, septiembre de 2001.



## Datos

- El oxalato se fabrica en plantas, animales y seres humanos; las cantidades más altas aparecen en ciertos alimentos de origen vegetal.
- La función del oxalato es ayudar a las plantas a eliminar el exceso de calcio.
- Nuestros cuerpos no usan oxalato y se excreta en la orina.
- Nuestros cuerpos siempre tienen un grado variable de oxalato.
- Alrededor del 40% al 50% del oxalato proviene de fuentes externas (alimentos que come) y puede ser mucho más alto con una dieta con alto contenido de oxalato.

### Cereales y productos de cereales

Copos de salvado _____	141
Pastel, fruta _____	11.8
Pastel, bizcocho _____	7.4
Galletas saladas, soja _____	207
Fibra uno _____	142
Sémola de maíz _____	41
Germen de trigo _____	269
Pan blanco _____	14.3

### Carnes

Hígado _____	7.1
--------------	-----

### Frutas

Bayas negras _____	18
Bayas, azules _____	15
Bayas, ganso verde _____	88
Bayas, frambuesas negras _____	53
Bayas, frambuesas rojas _____	15
Bayas, fresas, lata _____	15
Bayas, fresas crudas _____	10
Grosellas, rojas _____	19
Ensalada de frutas, lata _____	12
Uvas, concordia _____	25
Cáscara de limón _____	83
Cáscara de lima _____	110
Melocotones, Albert _____	5
Círuelas, damascenas _____	10
Confituras, mermelada de fresa _____	9.4
Círuelas pasas, italianas _____	5.8
Ruibarbo, lata _____	600
Ruibarbo, guisado, sin azúcar _____	800

### Verduras

Espárragos _____	5.2
Frijoles verdes hervidos _____	15
Remolacha hervida _____	675
Apio _____	20
Acelga suiza _____	645
Cuerdas _____	74
Maíz amarillo _____	5.2
Hojas de diente de león _____	24.6

### mg de oxalato/100 g

### Verduras

Berenjena _____	18
Escarola _____	31
Col rizada _____	13
Puerro _____	89
Hojas de mostaza _____	7.7
Okra _____	146
Perejil, crudo _____	100
Chirivías _____	10
Pimiento verde _____	16
Papas, dulces _____	6
Colinabos _____	19
Espinaca _____	600
Calabaza de verano _____	22
Berro _____	10

### Frutos secos

Maní tostado _____	187
Mantequilla de cacahuete _____	95.8
Pacanas _____	22

### Golosinas

Chocolate _____	117
Butterfinger (barra de caramelo) _____	53.5
Mermelada _____	10.8

### Bebidas

Té, indio; infusión de 2 min _____	55
Té, indio; infusión de 4 min _____	72
Té, indio; infusión de 6 min _____	78

### Jugos

Jugo de arándanos _____	6.6
Jugo de uva _____	5.8
Jugo de tomate _____	5.5

### Varios

Cacao, polvo seco _____	623
Café instantáneo (Nescafé) _____	33
Ovaltina, lata de polvo _____	35
Pimienta negra _____	419
Sopa de verduras _____	5

## Nuestro horario de atención es

Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro



También puede visitar nuestro sitio web en [www.litholink.labcorp.com](http://www.litholink.labcorp.com)

y enviar cualquier consulta por correo electrónico a [Litholinkinquiry@labcorp.com](mailto:Litholinkinquiry@labcorp.com)

**Nota:** Este material se proporciona exclusivamente con fines informativos generales. No pretende sustituir el consejo médico ni la consulta con un médico o experto técnico.