

Dieta para prevenir cálculos renales

Dieta para niños con cálculos renales

Si su niño tuvo un cálculo renal, siga estos consejos para evitar que vuelvan a formarse.

Los cálculos renales o “*piedra en el riñón*” pueden formarse cuando en la orina hay sustancias como calcio, oxalato, fosfato y ácido úrico en grandes cantidades. Los cálculos renales más comunes están formados por calcio y oxalato. El oxalato es un compuesto que se encuentra naturalmente en algunos alimentos y, cuando se combina con el calcio en la orina, se puede formar un cálculo renal. A veces es suficiente seguir una dieta especial para evitar que su niño tenga más cálculos renales pero también puede ser necesario tomar medicamentos. Siga estos consejos para prevenirlos:

Beber mucha agua

Beber agua es lo más importante que su niño puede hacer para prevenir los cálculos renales. Además de otros líquidos, como la leche y el jugo, su niño debe tomar 2 litros o más de agua al día. Puede ser útil darle una botella de agua para que tenga cerca todo el día. Los niños pequeños pueden necesitar menos agua. La cantidad de agua que necesita su hijo también dependerá del clima y la cantidad de actividad física. El objetivo es beber suficiente agua para que la orina sea clara. Consulte con el médico o dietista cuál es la cantidad adecuada para su hijo.

1 litro = 1000 mililitros = 33 onzas = 4 tazas

Menor consumo de sal

Una dieta alta en sal o sodio aumenta la cantidad de calcio que se deposita en la orina. Menos sal en la dieta puede disminuir el calcio en la orina. Limite la cantidad de alimentos procesados para su niño. Por ejemplo: perros calientes, alimentos y carne en lata y alimentos congelados ya que contienen mucho sodio. Para reducir el consumo de sal:

- Evite añadir sal a la comida, en la cocina o en la mesa.
- Limite a 1 vez por semana: comidas rápidas y alimentos procesados con más de **500 mg** de sodio por porción.
- Lea las etiquetas nutricionales y limite el consumo de su niño de alimentos con más de **200 mg. de sodio por porción.**
- Limite el uso de condimentos y aderezos para ensaladas.
- Cuando salgan a comer afuera, pregunte las cantidades de sodio de la comida que pidan.

Para mayor información, recetas y cómo consultar la cantidad de sodio en las etiquetas de los alimentos, consulte nuestro folleto llamado "Dieta baja en sodio" en www.seattlechildrens.org/pdf/PE386s.pdf.

Consumo normal de calcio

Consumir la cantidad de calcio recomendable para la edad de su niño puede ayudar a prevenir más cálculos renales. La unión del calcio y el oxalato en los alimentos evita su presencia en la orina. Si el calcio es bajo, puede aumentar el oxalato en la orina y el riesgo de que se formen cálculos renales es mayor. Asegúrese de que su niño consuma la cantidad de calcio normal para su edad. Para que los huesos se desarrollen normalmente es importante **no** restringir el calcio.

Edad	Requerimientos de calcio	Porciones de lácteos
1 a 3 años	700 mg	2 a 3
4 a 8 años	1000 mg	3 a 4
9 a 18 años	1300 mg	4
18 años en adelante	1000 mg	3 a 4

(1 porción de lácteos = 8 onzas de leche, de yogur o 1 ½ onzas de queso)

Otras fuentes de calcio no lácteas incluyen: jugo de naranja fortificado; leche de almendras, soja, avena o arroz; y yogur de soja, coco o leche de almendras. Lea nuestro folleto llamado “Alimentos no lácteos ricos en calcio” en www.seattlechildrens.org/pdf/PE314S.pdf para más sugerencias. Si su niño no recibe suficiente calcio de su dieta, necesita un suplemento. Consulte con el doctor o dietista de su niño.

Otros consejos preventivos

Potasio y ácido cítrico

El citrato puede ayudar a prevenir cálculos renales ya que evita la unión del calcio, el fosfato y el oxalato en la orina. Las limas y limones frescos contienen altas cantidades de citrato. El potasio en los alimentos también aumenta la excreción de citrato de los riñones. Si su hijo tiene niveles bajos de citrato en la orina debe comer una variedad de frutas, verduras y beber bebidas de limón o lima frescas para aumentar los niveles de citrato.

- 4 onzas de jugo de lima o limón con comidas y bebidas diarias (también en el agua) para aumentar el ácido cítrico (citrato).
- 3 a 5 porciones de frutas y verduras al día.

Proteína animal

Las carnes y otras clases de proteína animal contienen purina en grandes cantidades que pueden producir un aumento en el ácido úrico de la orina. Si su niño ha tenido cálculos de ácido úrico o ácido úrico alto en la orina, es importante no consumir mucha proteína animal. La proteína animal también puede aumentar la excreción de calcio del riñón y disminuir la de ácido cítrico,

Para más información

- Nutrición
206-987-4758
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo.
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera de su hijo.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

lo que aumenta el riesgo de cálculos renales. Puede consumir cantidades normales de alimentos altos en proteína como lácteos, carne, huevos, pollo, pescado, soya y tofu. A menos que el doctor de su niño los prescriba, evite los suplementos y la proteína en polvo. No todo paciente que ha tenido un cálculo renal tiene que limitar el consumo de proteína. Hable con el dietista si no sabe qué cantidad de proteína debe consumir.

Oxalato

El cuerpo produce parte del oxalato en la orina pero ciertos alimentos con altos niveles de oxalato puede aumentarlo. Por ejemplo: **espinaca, ruibarbo, betabel (beets), frutos secos** (cacahuete, almendras, nueces, etc.) y **salvado de trigo**. Si su hijo recibe cantidades normales de calcio en la dieta y tiene altos niveles de oxalato en la orina, puede ser importante limitar algunos de estos alimentos.

Vitamina C

La vitamina C puede transformarse en oxalato en el cuerpo. Demasiada vitamina C puede aumentar la cantidad de oxalato en la orina y causar cálculos renales. Si su hijo tiene oxalato alto en la orina o cálculos de oxalato de calcio, limite los suplementos de vitamina C a 100 mg al día. Se recomienda el consumo normal de vitamina C en la dieta. No es necesario reducir los alimentos con vitamina C de su hijo.

Prescripción de la dieta:

Agua _____

Sal _____

Calcio _____

Otro _____