



DIETA CONTROLADA EN OXALATO

El objetivo de una dieta pobre en oxalato es limitar aquellos alimentos con alto contenido en el mismo.

Hasta un 2-8% de pacientes presentan litiasis renal de oxalato cálcico. El oxalato puede provenir del propio metabolismo del organismo y/o de la dieta.

En condiciones normales el oxalato se absorbe escasamente, ya que se une al calcio dietético formando complejos insolubles de oxalato cálcico en el intestino que serán eliminados a través de las heces. Por lo tanto, un aumento en la excreción renal de oxalato puede ser atribuido a dietas ricas en oxalato o sus precursores, formación de elevadas cantidades de oxalato por defectos en el metabolismo o por malabsorción en las enfermedades gastrointestinales (tales como enfermedad inflamatoria intestinal, insuficiencia pancreática...etc...). El resultado final es la formación de cálculos renales y depósitos de los mismos en las articulaciones.

Recomendaciones generales

- Ingerir abundantes líquidos al menos 3 litros al día, para alcanzar un volumen de orina mayor de 2 litros al día.
- Tomar alimentos ricos en calcio (lácteos: leche, queso...): aportes de 800-1000 mg/día disminuyen la excreción de oxalatos.
- Limitar consumo de alimentos con alto contenido en vitamina C (ácido ascórbico), ya que se convierte en oxalato. Son ricos en vitamina C: limones, fresas, kiwis, naranjas.....
- Controlar el aporte de xilitol, ya que se puede convertir en oxalato. Los alimentos que lo contienen pueden ser chicles sin azúcar y otros alimentos etiquetados como "sin azúcar" o "para diabéticos".
- Controlar el aporte proteico, sobre todo en caso de niveles de ácido úrico elevados, ya que la corrección de éste reduce el riesgo de formación de oxalato.
- Generalmente los alimentos enlatados tienen un mayor contenido en oxalatos que el mismo producto en estado natural. Por ello, se recomienda el consumo de verduras y frutas frescas.
- Mediante la cocción de los alimentos se reduce la concentración de oxalatos.
- Para preparar infusiones es recomendable reducir el tiempo de contacto de la bolsita con el agua al mínimo para evitar que el contenido de oxalato pase al agua.
- Se recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras en bajo contenido en oxalatos (sobre todo en caso de citrato urinario bajo).

Contenido aproximado en Oxalato de algunos alimentos

Grupos/contenido	Contenido bajo <2mg/ración Alimentos permitidos	Contenido medio 2-10 mg/ración Alimentos que deben moderarse	Contenido alto >10 mg/ración Alimentos restringidos
Cereales y derivados	Cereales desayuno, pasta italiana, arroz, pan	Pan de maíz, bizcocho esponjoso, espaguetis precocinados en salsa de tomate	Plum cake, sémola de maíz blanco, cracket de soja, germen de trigo
Verduras y hortalizas	Aguacate, coles de Bruselas, berza, coliflor, champiñones, cebollas, guisantes, patatas, rábano	Espárragos, brócoli, zanahoria,, maíz, pepino, guisantes verdes en conserva, lechuga, frijoles, pastinaca o chiriva, tomate (1 pequeño o 120 ml de zumo de tomate), nabos	Judías verdes, amarillas y secas, remolacha, apio, cebolleta, diente de león, berenjena, escarola, col, puerro, mostaza verde, perejil, pimienta, patata dulce, colinabo, espinacas, calabaza de verano, berro
Frutas y zumos	Zumo de manzana, aguacate, banana y plátano, uva verde (fruta y zumo), cereza, mango, melón, nectarinas, melocotón, zumo piña, ciruelas verdes o amarillas, coco. Zumo de limón y lima	Manzana, albaricoques, grosella negra, cerezas agrias, 120 ml de jugo de arándano, uva y naranja, naranja, pera, piña, ciruelas, pasas	Zarzamora, grosella, frambuesa, fresa, arándano, coctel de frutas, uvas negras, piel de limón, piel de lima y piel de naranja, ruibarbo, mandarinas. Jugo de frutas altas en exaltaos
Leche y derivados	Todas	Ninguna	Ninguna
Carnes y pescados	Huevos, quesos, ternera, cordero, cerdo, pollo, pescados y mariscos	Sardinas	
Grasas y aceites	Todos, salvo frutos secos, mantequilla y cacahuete	Todos, salvo frutos secos, mantequilla y cacahuete	Todos, salvo frutos secos, mantequilla y cacahuete
Bebidas	Cerveza embotellada, cocacola (360 ml), alcoholes destilados, limonada, vino	Café (240 ml)	Cerveza de barril, té, cacao
Miscelánea	Gelatina con frutas permitidas, sal y pimienta (15 g/día), sopa con ingredientes permitidos, azúcar.	Sopa de pollo con fideos deshidratada	Chocolate, cacao, mermelada, sopa de verduras y tomates comerciales. Judías cocidas conservadas en sala de tomate.



DIETA CONTROLADA EN OXALATOS 2000KCAL

DESAYUNO: (elegir una opción para cada ingesta)

1. Leche de vaca entera (200ml) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20g), aceite de oliva (5g), tomate (30g) + 1 plátano (165g)
2. Leche de vaca entera (200ml) + copos de avena (30g) + 1 pera (150g)
3. Leche de vaca entera (200ml) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20g), 1 loncha de pavo (15g), queso curado (36g)

MEDIA MAÑANA: (elegir una opción para cada ingesta)

1. 1 yogurt natural (125g)
2. 1 cuajada (165g)
3. 1 rebanada de pan de trigo blanco (20g) + jamón serrano (15g), aceite de oliva (5g)

COMIDA: (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1. **Primer plato:** Menestra de verdura: aceite de oliva (8g), ajos (4g), alcachofa (95g), cebolla (280g), champiñones (150g), espárragos (100g), guisantes (90g), jamón serrano (150g), patata cocida (100g), pimienta negra (1g). **Segundo plato:** conejo a la plancha: conejo (120g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 plátano (165g)
2. **Primer plato:** Garbanzos con arroz: arroz blanco (30g), garbanzos (80g), cebolla (70g), laurel (5g), aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** pechuga de pollo a la plancha: pollo (110g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 melocotón (200g)
3. **Plato único:** Espaguetis con setas y nata: pasta (80g), setas (75g), nata líquida (50ml), ajos (4g), perejil (1g), pimienta blanca (1g). **Postre:** 1 manzana (175g)
4. **Primer plato:** Arroz con verduras: arroz blanco (80g), cebolla (30g), setas (70g), pimienta (60g), aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** bistec de ternera a la plancha: ternera (100g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 pera (150g)
5. **Primer plato:** Lentejas: lentejas (30g), cebolla (30g), zanahoria (20g), aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** merluza a la plancha: merluza (100g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 pera (150g)
6. **Primer plato:** Crema de calabacín: calabacín (150g), patata cocida (100g), aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** salmón a la plancha: salmón (100g). **Postre:** 1 yogurt natural (125g)
7. **Primer plato:** Puré de calabaza: calabaza (125g), cebolla (20g), patata cocida (50g), aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** lenguado a la plancha: lenguado (100g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 yogurt natural (125g)

MERIENDA: (elegir una opción para cada ingesta)

1. 1 rebanada de pan de trigo blanco (20g) + queso curado (72g)
2. 1 rebanada de pan de trigo blanco (20g) + 1 loncha jamón York (15g)

CENA: (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1. **Plato único:** Huevos revueltos con setas: 1 huevo entero (60g), champiñones (75g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 pera (150g)
2. **Plato único:** Arroz con gambas: arroz blanco (80g), gambas (30g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 plátano (165g)
3. **Plato único:** Tortilla de patata: 1 huevo entero (60g), cebolla (35g), patata (75g), aceite de oliva (15g). **Postre:** 1 yogurt natural (125g)
4. **Plato único:** Mero al horno: mero (100g), patata cocida (125g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 yogurt natural (125g)
5. **Plato único:** Alcachofas con jamón: alcachofa (190g), jamón serrano (20g), ajos (4g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 manzana (175g)
6. **Plato único:** Rape con patata al horno: rape (100g), patata (100g), jamón serrano (20g), aceite de oliva (8g). **Postre:** 1 yogurt natural (125g)
7. **Plato único:** Gallo a la plancha: gallo (150g), cebolla (40g), aceite de oliva (10g). **Postre:** 1 pera (150g)



MEDIDAS CASERAS

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 8g
 - Azúcar: 8g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g