



Recomendaciones Dietéticas

VALORACIÓN DEL IMPACTO DE UN SEGUIMIENTO SISTEMÁTICO A LOS PACIENTES CON UROLITIASIS EN ATENCIÓN PRIMARIA: UN ESTUDIO PILOTO

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

LÍQUIDOS

Se recomienda la ingesta de alrededor de 2 litros al día o lo suficiente para mantener la orina clara (**ESTA ES LA MEDIDA MÁS IMPORTANTE**)

Se desaconsejan bebidas como la cerveza, café, té verde, refrescos y zumos industriales.

NUTRICIONAL

Se recomienda dieta equilibrada y variada con las siguientes recomendaciones

Limitar la ingesta de sal

- El total que se use no debe superar una cucharilla de café rasa
- Evitar comida precocinada y comida rápida
- Usar como aderezo especias

Intentar reducir la ingesta de:

- Proteínas de origen animal (ricas en purinas): queso, carne roja y blanca, casquería, embutidos, pescado y marisco.
- Vegetales (ricos en oxalato): espinacas, berzas, espárragos, judías verdes, coliflor, guisantes.

Asegurar una adecuada ingesta diaria de calcio (1000 mg/día) que se cumpliría con alimentos como: un vaso de leche (500 mg), un yogur desnatado (250 mg), 50 g de queso fresco (500mg)

- Otros alimentos con calcio: almendras, legumbres, pescado azul

Evitar suplementos vitamínicos (vitaminas C y D)

ESTILO DE VIDA:

El **sobrepeso** está directamente relacionado con la formación de cálculos renales y por lo tanto con la reproducción del cólico renal.

- Se recomienda reducir el peso corporal (IMC óptimo entre 18-25 kg/m²)

Actividad física regular de tipo aeróbico una vez pasado el episodio de dolor cólico renoureteral agudo, cuando el paciente ya no presente dolor.

- Caminar, bicicleta estática o elíptica.