

# Oxalato & Calcio

EN SU DIETA

Los resultados de sus análisis de cálculos renales y/o la prueba UroMax24 pueden haber revelado niveles altos de oxalato y calcio. Un 80% de los cálculos renales están compuestos de oxalato y de calcio. Este folleto le ayudará a responder algunas de sus preguntas sobre cómo reducir estos niveles de forma segura.



## ¿QUÉ ES EL OXALATO?

- El oxalato es un producto de desecho generado por el cuerpo y no tiene ninguna función en los humanos.
- Es una sustancia química que se encuentra en varias plantas.

## ¿POR QUÉ DIFERENTES SITIOS DE INTERNET PRESENTAN DISTINTOS NIVELES DE CONTENIDO DE OXALATO PARA ALGUNAS FRUTAS Y VEGETALES?

Diversos factores afectan los niveles de oxalato en los alimentos:

- Las épocas del año
- Las condiciones de cultivo de las plantas

## SI MIS CÁLCULOS ESTÁN FORMADOS DE OXALATO Y CALCIO. ¿TAMBIÉN DEBO REDUCIR MI INGESTA DIARIA DE CALCIO?

No. Su dieta debe ser de 800 a 1.200 mg de calcio al día.

- Los estudios han demostrado que, contrario a lo que se podría pensar, las dietas bajas en calcio aumentan el riesgo de formar cálculos de oxalato de calcio.
- El oxalato y el calcio se combinan en su intestino y abandonan el cuerpo unidos. Si usted reduce su consumo de calcio, el oxalato deja de tener un compañero con el cual salir del cuerpo. Por lo tanto, se absorbe de nuevo en su organismo—conduciendo a niveles más altos de oxalato en su cuerpo.

## ¿LIMITAR MI CONSUMO DE GRASAS PUEDE AYUDAR A BAJAR MIS NIVELES DE OXALATO?

El exceso de grasa se une con el calcio de los alimentos, por lo tanto dejando al oxalato libre de forma que puede ser absorbido en el colon y ser devuelto al torrente sanguíneo. Si se absorbe mucho oxalato, se combina con el calcio en el

riñón y puede conducir a la formación de cálculos de oxalato de calcio.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR EL CALCIO EN MI DIETA SI SOY INTOLERANTE A LA LACTOSA?

Aunque los productos lácteos son fuentes importantes de calcio, las personas con intolerancia a la lactosa pueden obtener el calcio de otras fuentes que no sean productos lácteos:

Frijoles	Naranja navel	Zanahorias
Higos secos	Papas	Brócoli
Jugo de naranja	Garbanzos	Papaya
Repollo	Calabaza bellota	Melaza
Tofu	Hojas de remolacha	
Col rizada		

## SOBRE LOS LABORATORIOS BOSTWICK

Los Laboratorios Bostwick (Bostwick Laboratories®) son laboratorio de referencia de servicios completos especializado en uropatología.

El Dr. David G. Bostwick y nuestro personal de patólogos experimentados están dedicados al diagnóstico, tratamiento y manejo del cáncer de próstata, enfermedad renal, cáncer de vejiga y otros padecimientos urológicos.

Estos patólogos reconocidos internacionalmente y certificados por la Junta Médica Estadounidense utilizan las tecnologías de análisis más avanzadas disponibles para garantizar la precisión.

La entrega rápida de los reportes de resultados le permite a usted y a su médico el tiempo que necesite para seleccionar el mejor curso del tratamiento.



**BOSTWICK  
LABORATORIES®**

<b>ALIMENTOS BAJOS EN OXALATO</b> (Consuma tan frecuentemente como guste.)	<b>ALIMENTOS CON UN CONTENIDO MODERADO DE OXALATO</b> (Ingiera 3-5 veces por semana.)	<b>ALIMENTOS ALTOS EN OXALATO</b> (Evítelos o consúmalos solamente en pequeñas cantidades.. Beba bastante agua antes y después de ingerir estos alimentos.)
Suero de la leche Limonada Leche Albaricoques Grosellas negras Cerezas Jugo de arándano Jugo de uva Naranja (el jugo o la fruta) Melocotones Peras Piñas Ciruelas pasa Ciruelas moradas Jalea o mermelada hecha con estas frutas Aguacate Repollo Coliflor Hongos Cebollas Guisantes Patatas Rábanos Carne de res, cordero o cerdo Queso Huevos Pescado Carne de aves Cereales Macarrones Fideos Arroz Espagueti Tocino Mantequilla Margarina Mayonesa Aderezo de ensalada Aceites vegetales Sal Azúcar o Endulzantes	Albaricoques Grosellas negras Cerezas Jugo de arándano Jugo de uva Naranja (el jugo o la fruta) Melocotones Peras Piñas Ciruelas pasa Ciruelas moradas Jalea o mermelada hecha con estas frutas Espárrago Brócoli Zanahoria Maíz Guisantes (enlatados) Lechuga Judía de lima (frijoles) Chirivía Tomates Nabos Sardinas Pan de maíz Bizcocho esponjado Espagueti o salsa de tomate	Chocolate Leche con chocolate, chocolate caliente Té Cerezas de todos los tipos Pasas de Corinto Cóctel de frutas Limón, lima y cáscaras de naranja Mermelada Uvas moradas Ruibarbo Mandarina Los jugos de estas frutas Frijoles Remolachas y hojas de remolacha Apio Pepino Berenjena Pimientos verdes Verduras de todo tipo Col rizada Puerro Quimbombó Perejil Colinabos Espinacas Calabacin Acelga Berro Sopa de tomate Sopa de vegetales Amaranta Pastel de frutas Sémola de maíz Productos de soja Batatas (boniatos) Germen o salvado de trigo Mantequilla de maní Tofu Nueces Semillas de ajonjolí Algarroba



**BOSTWICK  
LABORATORIES®**

For Absolute Confidence®

877.865.3262

[www.bostwicklaboratories.com](http://www.bostwicklaboratories.com)

Richmond, Virginia | Orlando, Florida

Tempe, Arizona | Uniondale, New York

Nashville, Tennessee | London, England