

# **Alimentos a evitar si tienes piedras en el riñón**

Prestar atención a lo que comes es una manera de prevenir y tratar los cálculos renales. Con pequeños cambios en tu alimentación, puedes mejorar tu calidad de vida y evitar sus molestos dolores.

Evitar ciertos alimentos y hacer algunos cambios en la dieta ayuda a prevenir la formación de piedras en el riñón y controlar sus molestos síntomas. Beber mucha agua, comer cítricos y reducir la sal, las proteínas y los oxalatos en tu menú, pueden marcar una gran diferencia si padeces esta condición.

## **Alimentos ricos en oxalato**

El oxalato es un compuesto que se encuentra en numerosos alimentos y puede favorecer la formación de piedras en el riñón. Cuando esta sustancia se consume en grandes cantidades puede combinarse con el calcio en la orina, formando cristales que se convierten en cálculos de oxalato de calcio.

## **Sodio**

El consumo excesivo de sodio puede incrementar la cantidad de calcio en la orina, lo que favorece la formación de cálculos renales. Esto se debe a que ambos elementos comparten el mismo transporte en los riñones; así, una alta ingesta del primero puede aumentar la excreción del segundo.

## **Proteínas animales en exceso**

Comer muchas proteínas animales puede aumentar los niveles de ácido úrico en la orina. Este elemento contribuye a la formación de piedras de ácido úrico, un tipo muy común de cálculo renal.

Con información de Mejor con salud