

Nutrición Y Cálculos Renales

Nombre _____
Estatura _____ Peso _____
Edad _____
Área de superficie corporal
(BSA por sus siglas en
inglés) _____
Nefrólogo _____
Nutricionista _____

5 Consejos Nutricionales

1. Aumente el consumo de líquidos.
2. Limite el consumo de sodio.
3. Disfrute más el consumo de frutas y verduras.
4. Elija más proteína vegetal.
5. Manténgase informado sobre nutrientes y suplementos.

Consejo #1:

Beba más agua

El consumo de agua es clave para prevenir cálculos.

Su hijo necesita _____ ml de líquido todos los días.

Meta Diaria de Líquido: _____ vasos



¿Qué tipo de cálculo?

Existen diferentes tipos de cálculos renales. El médico puede analizar la sangre u orina de su hijo para

determinar si hay una anomalía metabólica la cual podría estar causando los cálculos.

Si su hijo sufre de la enfermedad de cálculos renales, este volante le proporcionará consejos acerca de un régimen alimenticio que le ayudará. Este volante es útil para todos los

tipos de cálculos renales. En caso indicado, se le podría informar sobre restricciones adicionales dependiendo de la anomalía metabólica específica.

Consejos simples para motivar a su hijo a que se mantenga hidratado:

- Motive a su hijo a que beba más agua usando vasos, popotes y botellas de agua reutilizables de color brillante.
- Diviértase con el agua incorporando frutas o pepinos. Mantenga agua fría en el refrigerador y limones en la barra de la cocina para agregar algo de sabor a su bebida.
- Motive a su hijo a que beba suficiente líquido para que su orina esté pálida o casi sin color.
- Disfrute de limonada sin azúcar – la cual puede prevenir cálculos.

Consejo #2: Reducir el sodio

Los niños que consumen alimentos con alto contenido de sodio están en riesgo de tener cálculos renales.

Como limitar el sodio:

Saber como leer las etiquetas de información nutricional puede ayudar a controlar el consumo de sodio. Las etiquetas de información nutricional aportan información sobre la cantidad de sodio y otros nutrientes por ración. Cuando coma fuera de casa, pida la información nutricional de la comida de su hijo. Sea cuidadoso y cuente los tamaños por ración y los condimentos.

Revise las etiquetas de información nutricional para verificar si hay sodio oculto como la sal, glutamato monosódico (MSG por sus siglas en inglés), bicarbonato de sodio, fosfato disódico, alginato de sodio y nitrato de sodio o nitrito de sodio. Si tiene preguntas de como leer las etiquetas de información nutricional, consulte a su nutricionista.

Los alimentos que contienen altos niveles de sodio deben evitarse. Estos incluyen:

- Comida rápida y comidas de restaurante
- Carnes procesadas como hot dogs, salchichas, carnes frías, pepperoni y tocino
- Sopas enlatadas y comidas en caja
- Colaciones (snacks) empaquetadas y saladas
- Paquetitos con sal, salsas y condimentos

Límite de Sodio: ____mg al día

Nutrition Facts	
Serving Size 100 g	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 4%	4%
Saturated Fat 1.5%	4%
Trans Fat	
Cholesterol 50mg	28%
Sodium 150mg	15%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 5g	
Sugars 3g	
Protein 16%	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 2%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Ejemplo de etiqueta de información nutricional

Información Nutricional	
Tamaño por ración	1 pieza (33 g)
Raciones por sobre	1
Cantidad por ración	
Calorias	110 Calorias de grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa saturada 0g	0%
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 300mg	13%
Carbohidratos Totales 13g	4%
Fibra Dietética 3g	12%
Azucares 3g	
Proteinas 3g	
Vitamina A 80%	Vitamina C 60%
Calcio 4%	Hierro 4%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

	Calorias: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat.	Menos de 20g	25g
Coolesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorias por gramo:
Grasa 9 . Carbohidratos 4 . Proteinas 4

Consejo #2: Reducir el sodio

Los niños que consumen alimentos con alto contenido de sodio están en riesgo de tener cálculos renales.

Consejo #3: **Consuma más frutas y verduras**

Incorpore una fruta o verdura en cada comida o disfrútelos como colaciones (snacks). Estas son algunas ideas:

- Frutas frescas como rebanadas de naranjas, manzanas, mandarinas y kiwi.
- Limonada sin azúcar y paletas heladas de frutas
- Fresas con crema batida de postre
- Nuez de macadamia sin sal y mango deshidratado
- Apio, mantequilla de cacahuete y pasas o “ants on a log”
- Pepino en rebanadas y tomatito cherry
- Chile morrón verde y hummus
- Camote frito (estilo papas fritas) y ketchup sin sal
- Puré de coliflor – papas
- Moras (frutas silvestres) congeladas y yogur



Consejo #4: Elija más proteína vegetal

Motive a su hijo a que disfrute más la proteína proveniente de plantas comestibles como los frijoles, mantequilla de cacahuate, hamburguesa vegetariana y nueces (frutos secos) sin sal. Las proteínas de alimentos provenientes de plantas comestibles contienen beneficios de otros nutrientes, como potasio y fitatos los cuáles ayudan a prevenir cálculos.

Pruebe estos consejos:

1. Coma un almuerzo vegetariano o pruebe “lunes sin carne”.
2. Evite dietas relámpago altas en proteínas las cuáles pueden conducir a altos niveles de calcio y a acidez de la orina.
3. Evite las carnes procesadas como el tocino, salchicha y perros calientes. Estos alimentos carecen de nutrientes y generalmente contienen altos niveles de sodio.



BLACK BEAN
BURGER

Hamburguesa
de Frijol Negro



CHICKPEAS

Garbanzos



PINTO BEANS

Frijoles Pintos



ALMONDS

Almendras



PEANUT BUTTER

Mantequilla de
Cacahuete

Consejo #5: Manténgase informado sobre los diferentes nutrientes y suplementos.

Su médico puede prescribir un suplemento vitamínico. Es importante que su hijo lo tome únicamente como se le haya recetado, y programe citas con su médico para que monitorice regularmente los niveles de sangre.

Consulte a su nefrólogo antes de darle a su hijo vitaminas o suplementos.



Los suplementos de Calcio deben consumirse con alimentos. Es mejor consumirlos con las comidas. Los alimentos ricos en calcio no causan cálculos en los riñones. En realidad, un régimen alimenticio rico en calcio puede ayudar a proteger contra cálculos de axalato de calcio. Consulte con su nutricionista sobre la cantidad de calcio recomendada para su hijo. Seleccione una variedad de fuentes alimenticias como yogur, productos lácteos, leche de almendras o de soya, jugo de naranja fortificado, vegetales verdes cocidos, queso y tofu.

La vitamina C (ácido ascórbico) puede ser prescrita para niños en riesgo de infecciones del tracto urinario. Evite darle a su hijo vitamina C a menos que sea indicado por su médico. **Los suplementos pueden ser dañinos si se consumen en exceso** y generalmente *no* son recomendados para niños con cálculos de axalato de calcio. El requerimiento diario de vitamina C para niños, entre las edades de 4 a 18 años, es de 25 a 75 mg.

Alimento	Vitamina C por ración (mg)
Pimiento rojo (1)	150
Brócoli (1 taza, cocida)	100
Fresas (1 taza)	90
Naranja (1)	70
Manzana (1)	9



Motive a su hijo a que consuma un arcoiris de frutas y verduras.

A large yellow rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal orange lines for writing.