

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA PACIENTES CON CALCULOS DE OXALATO CÁLCICO

Evitar alimentos ricos en calcio como la leche y sus derivados, bebidas láctea, yogur, quesos, helados, sorbetes, etc).

Evitar alimentos ricos en oxalatos con el té, bebidas de cola, cerveza ,bebidas de chocolate, cacao, nueces, cacahuetes, higos, mandarinas, naranjas, ciruelas, uvas, zumos (naranja, pomelo, limón, uva) ,remolacha , zanahoria, apio, judías verdes, espinacas, acelgas, nabos y tomates

Beber abundante cantidad de agua de mineralización débil

Desayuno:

Café o manzanilla con azúcar. Tostada con aceite de oliva o mermelada

Comida:

Potaje de legumbres .Ternera o pollo a la plancha, con una ensalada de lechuga o patatas de guarnición

Pan y una pieza de fruta. Agua mineral de bebida.

Cena:

Sopa de pastas, caldos, pescado a la plancha (merluza, lenguado, rape, etc).

Pan y una pieza de fruta .Agua mineral como bebida (mineralización débil)

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 11 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

