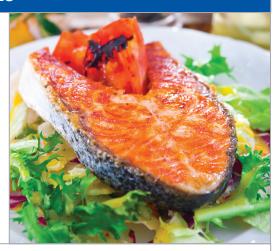
PATIENT INFORMATION SERIES

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 PasasBrócoli Algas Jugo de naranja Garbanzos Papaya Repollo Calabaza bellota Melaza

Tofu Hojas de Col rizada remolacha

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 experimentadosestán 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 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.



ALIMENTOS BAJOS EN OXALATO

(Consuma tan frecuentemente como guste.)

ALIMENTOS CON UN CONTENIDO MODERADO DE OXALATO

(Ingiera 3-5 veces por semana.)

ALIMENTOS ALTOS EN OXALATO

(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

Τé

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

Col rizada

Pimientos verdes Verduras de todo tipo

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



For Absolute Confidence®

877.865.3262

www.bostwicklaboratories.com
Richmond, Virginia | Orlando, Florida
Tempe, Arizona | Uniondale, New York
Nashville, Tennessee | London, England