

## 1. Evitar o reducir alimentos con alto contenido en oxalatos

- **Eliminar o reducir al mínimo** alimentos ricos en oxalatos (ver tabla).
- **Sustituirlos** por opciones con **bajo contenido en oxalatos**.
- **Cocinar adecuadamente** los vegetales ricos en oxalatos **hervidos** y **desechando el agua de cocción**.

## 2. Mantener una hidratación adecuada

- **Beber al menos 2-2,5 litros de agua al día**, preferentemente en pequeñas tomas durante el día.
- **Evitar bebidas ricas en oxalatos** como el **té negro, cacao, café fuerte y refrescos de cola**.
- **Optar por infusiones permitidas** como **manzanilla, anís o jengibre**.

## 3. Consumir suficiente calcio en la dieta

- **El calcio se une a los oxalatos en el intestino**, evitando su absorción en la sangre y reduciendo la formación de cálculos.
- **Fuentes recomendadas:**
  - Lácteos como **leche, yogur natural, queso fresco y ricotta**.
  - Pescados como **sardinias enlatadas con espinas y boquerones**.
  - Alimentos vegetales **fortificados con calcio** como tofu, brócoli y col rizada.
- **Evitar suplementos de calcio sin control médico**, ya que en exceso pueden aumentar el riesgo de cálculos.

## 4. Controlar el consumo de sodio y proteínas animales

- **El sodio / sal aumenta la eliminación de calcio en la orina**, lo que incrementa el riesgo de cálculos.
- **Reducir embutidos, salsas comerciales, comidas ultraprocesadas, snacks salados y bollería industrial**.
- **Moderar el consumo de carnes rojas y aumentar la ingesta de proteínas magras** como pollo, pavo y pescados blancos.

## 5. Evitar el exceso de vitamina C

- **Dosis altas de vitamina C pueden convertirse en oxalatos en el cuerpo**, por lo que **NO se recomiendan suplementos sin indicación médica**.
- Se deben **preferir frutas bajas en oxalatos** como **manzana, melón, plátano, pera y melocotón**.
- Las frutas ácidas son ricas en vitamina C y deben evitarse (naranjas, mandarinas, fresas...)

## 6. Modificar la forma de cocinar los alimentos

- **Hervir y desechar el agua** en vegetales ricos en oxalatos reduce su contenido.
- **Evitar vegetales crudos ricos en oxalatos**, como espinaca o acelga.
- **Preferir cocciones al vapor, al horno o a la plancha**, evitando frituras.

### Tabla de alimentos según contenido en oxalatos

Grupo de alimentos	Bajos en oxalatos (recomendados)	Moderados en oxalatos (consumo ocasional)	Altos en oxalatos (evitar)
<b>Cereales y harinas</b>	Arroz blanco, pan blanco, avena, pasta, maíz, quinoa, tapioca, galletas de arroz, pan de molde blanco	Pan integral, trigo sarraceno, cuscús, galletas integrales, centeno	Salvado de trigo, harina de almendra, harinas integrales, pan de centeno
<b>Verduras y hortalizas</b>	Pepino, calabacín, coliflor, champiñones, lechuga, cebolla, repollo, berenjena, coles de Bruselas, pimiento verde, calabaza, espárragos blancos	Tomate, pimiento rojo, apio, guisantes, zanahoria cocida, judía verde	Espinaca, acelga, remolacha, espárragos verdes, puerros, batata, ruibarbo, berros, remolacha
<b>Frutas</b>	Manzana, plátano, melón, uva, pera, durazno, ciruela, sandía, cerezas, albaricoque, piña, coco, papaya, membrillo, aguacate	Mango, kiwi, naranja, mandarina, mora, arándanos, higos frescos, piña en almíbar	Fresas, frambuesas, higos secos, grosellas, dátiles, pasas
<b>Lácteos</b>	Leche de vaca, yogur natural, queso fresco, queso ricotta, mantequilla	Queso curado, kéfir, yogur griego, queso semicurado	Leche de almendras, leche de anacardos, leche de soja no fortificada
<b>Carnes, pescados y huevos</b>	Pollo, pavo, pescado blanco (merluza, bacalao, lenguado), huevos, conejo, jamón cocido sin aditivos	Pescado azul (atún, salmón, sardina), carne de res magra, cerdo magro	Vísceras (hígado, riñón), mariscos (ostras, mejillones, gambas)
<b>Legumbres y frutos secos</b>	Garbanzos, lentejas, guisantes verdes, alubias blancas, soja (moderado), altramuces	Frijoles, habas, cacahuates (en poca cantidad), pistachos sin sal	Almendras, nueces, anacardos, semillas de sésamo, semillas de chía, lino
<b>Bebidas</b>	Agua, infusiones de manzanilla, jengibre, anís, limonada casera	Té verde, café descafeinado, jugos naturales sin azúcar, horchata de chufa casera	Té negro, café fuerte, cacao, bebidas achocolatadas, refrescos de cola

### **Ejemplos de Comidas Adaptadas a la Dieta Baja en Oxalatos**

#### **Ejemplos de Desayunos**

1. Tostada de pan blanco con queso fresco y miel + té de manzanilla.
2. Gachas de avena con leche y plátano + puñado de almendras (moderación).
3. Yogur natural con trozos de pera y cucharada de avena.
4. Tortilla de 2 claras y 1 yema con tostada de pan blanco.
5. Pan espelta con ricotta y mermelada sin azúcar + infusión
6. Batido de leche con plátano y avena.
7. Bizcocho casero de yogur sin cacao + café
8. Porridge de avena con canela y trozos de manzana.
9. Requesón con miel y 4-5 nueces (cantidad reducida).
10. Bocadillo de pavo con tomate y aceite de oliva.
11. Pan blanco con queso fresco y pepino + té de jengibre.
12. Batido de leche con melón y copos de avena.
13. Tostada de pan con aceite de oliva y huevo cocido.
14. Galletas de avena y yogur con canela.
15. Pudín de chía con leche de vaca y miel.
16. Bocadillo pequeño de atún con pan y lechuga.
17. Arroz con leche casero con canela y miel.
18. Tostada con jamón cocido sin aditivos y queso fresco.
19. Tortitas de avena y plátano con yogur natural.

### **20 Ejemplos de Comidas**

1. Merluza a la plancha con arroz blanco y ensalada de lechuga y pepino.
2. Solomillo de pavo con puré de calabacín y zanahoria.
3. Pollo al horno con patata cocida y ensalada de tomate.
4. Lentejas con arroz blanco y zanahoria cocida.
5. Bacalao con pisto de calabacín y cebolla + pan blanco.
6. Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y queso fresco.
7. Guiso de pavo con guisantes y patata.
8. Sopa de calabaza con huevo cocido y pan blanco.
9. Pechuga de pollo con arroz y espárragos blancos.
10. Ternera magra salteada con cebolla y calabacín + pan blanco.
11. Ensalada de arroz blanco con atún y pimiento verde.
12. Tortilla francesa con puré de zanahoria y pan blanco.
13. Dorada al horno con patatas y ensalada de pepino.
14. Salteado de pollo con champiñones y puré de patatas.
15. Arroz blanco con guisantes y filete de ternera.
16. Lubina a la plancha con calabacín asado y pan blanco.
17. Sopa de verduras (calabacín, zanahoria, cebolla) con pollo desmenuzado.
18. Albóndigas caseras de pollo con arroz y salsa casera.
19. Filete de pavo a la plancha con coliflor al vapor y arroz.
20. Ensalada de pasta blanca con atún, huevo y tomate.

### **Ejemplos de Cenas**

1. Puré de calabacín con queso fresco y huevo cocido.
2. Pechuga de pavo con guarnición de zanahoria y coliflor.
3. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino.
4. Pescado blanco al horno con calabacín.
5. Sopa de verduras (zanahoria, cebolla, calabaza) con pechuga de pollo.
6. Merluza con puré de patata y ensalada de lechuga.
7. Ensalada de arroz blanco con atún y huevo cocido.
8. Filete de pavo con espárragos blancos y arroz.
9. Tortilla de calabacín con queso fresco.
10. Yogur natural con pan blanco y pechuga de pollo.
11. Crema de zanahoria con pescado a la plancha.
12. Bocadillo de pan blanco con queso fresco y tomate.
13. Ensalada de coliflor con huevo duro y aceite de oliva.
14. Guiso de pollo con arroz y pimiento verde.
15. Pescado con verduras salteadas y pan blanco.
16. Tostada de pan blanco con queso ricotta y miel.
17. Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria.
18. Filete de pollo a la plancha con calabacín y arroz.
19. Crema de calabaza con huevo cocido y pan blanco.
20. Puré de patata con pescado al vapor.

### **Ejemplos de Snacks y Meriendas ( pueden ser también para desayunos o cenas ligeras)**

1. Yogur natural con trozos de manzana y miel.
2. Gelatina sin azúcar con trozos de melón.
3. Batido de leche con plátano y avena.
4. Bocado de pan blanco con pavo y queso fresco.
5. Galletas de avena con yogur y canela.
6. Puñado de almendras (5-6) con infusión de jengibre.
7. Requesón con miel y nueces, 4-5
8. Tostada con queso fresco y mermelada sin azúcar.
9. Pan blanco con jamón cocido sin aditivos.
10. Batido de leche con melón y canela.
11. Porridge de avena con leche y plátano.
12. Bocado pequeño de atún con lechuga y pan blanco.
13. Galletas de arroz con yogur y miel.
14. Bizcocho casero de yogur sin cacao.
15. Pan blanco con aceite de oliva y tomate.
16. Tortitas de avena con yogur natural.
17. Puñado de avellanas y manzanilla.
18. Gelatina con trozos de pera y miel.
19. Queso fresco con pan blanco y miel.
20. Magdalenas caseras sin cacao con leche desnatada. ( muy ocasionalmente, dulce casero o panadería )