

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES.

ENSAYO

**“ALIMENTOS QUE PUEDEN SER PRECURSORES DE LITIASIS RENAL.
OXALATO DE CALCIO, FOSFATO DE CALCIO, ACIDO ÚRICO,
CISTINA”.**

DOCENTE: KARINA GUADALUPE HERNÁNDEZ TORRES.

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA.

QUINTO CUATRIMESTRE

MARZO, 2024

**“ALIMENTOS QUE PUEDEN SER PRECURSORES DE LITIASIS RENAL.
OXALATO DE CALCIO, FOSFATO DE CALCIO, ACIDO ÚRICO,
CISTINA”.**

Me gustaría comenzar esta primera línea de introducción citando una frase que leí hace tiempo de autor desconocido: *“No es el peso que pierdes, es la vida que ganas”*. Actualmente nos enfrentamos a una vida moderna, una vida industrializada, una vida de caos y estrés constante, todo va rápido, sin embargo encontrar el balance en ese caos es una solución, inclusive más que hace décadas, se debe priorizar en alimentos de calidad, en la calidad de nutrientes, en priorizar que no somos lo que comemos, en realidad somos lo que absorbemos. Actualmente existen alimentos que pueden ser precursores de litiasis renal, pero ¿Qué es la litiasis Renal? La litiasis renal es una patología sumamente frecuente, de tal manera que, aproximadamente, del 5-12% de la población de los países industrializados padece algún episodio sintomático antes de los 70 años de edad. Existen unos compuestos presentes en algunos alimentos y el organismo igual lo produce como producto de desecho. Sale del cuerpo a través de la orina. Un exceso de oxalato puede causar cálculos renales en algunas personas, ¿Pero en que alimentos se encuentran? Bien, principalmente Remolachas, papas fritas, nueces, todos los frutos secos, espinacas, acelgas, cacao. Los Cálculos de oxalato cálcico donde su formación depende más de la presencia de un compuesto (oxalato en la orina) que de la ingesta dietética de calcio. El objetivo alimentario estará orientado a disminuir la ingesta de oxalatos, ahora bien, los Cálculos de fosfato cálcico donde su formación es por la mezcla de dos compuestos (fosfato y oxalato cálcico) estos son los más frecuentes. Son factores predisponentes: beber poca agua, consumo excesivo de alimentos con calcio o por herencia familiar, La leche y los productos lácteos, las espinas de pescado (como salmón y sardinas enlatadas), y vegetales verde oscuro cubiertos de hojas son las mejores fuentes de calcio. Los cálculos de ácido úrico son menos frecuentes, y se producen por una ingesta excesiva

de alimentos ricos en purinas y los Cálculos de cistina, sólo aparecen en la infancia si existen enfermedades asociadas con alteraciones del metabolismo de la cistina, a cistina está presenten en algunos alimentos como las judías verdes, el brócoli, las lentejas, el pollo, los derivados lácteos como el queso.

BIBLIOGRAFÍA

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES “En la litiasis renal”. (2022). Recuperado de:
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/69.litiasis_renal.pdf