



OXALATOS

Los oxalatos son una sustancia producidas en el hígado, que se encuentra principalmente en los alimentos de origen vegetal. El consumo de alimentos con bajo contenido de oxalatos podría ser beneficioso en caso de presentar cálculos renales.

ALIMENTOS	BAJO CONTENIDO	MEDIO CONTENIDO	ALTO CONTENIDO
JUGOS Y BEBIDAS	Jugo de manzana, toronja, piña, limón y lima, limonada, refrescos, vino	Jugo de naranja, jitomate y uva, café instantáneo y de grano	Cerveza de barril, té, cocoa
LECHE	Leche entera, semidescremada, descremada, yogurt y jocoque		
CARNE	Res, pollo, pavo, cordero, cerdo, huevo, quesos, pescados y mariscos	Sardinas	Embutidos como salchicha, jamón, salami, peperoni, tocino.
LEGUMINOSAS			Frijoles, productos de soya, habas, alubias y lentejas
VERDURAS	Coles, hongos, cebolla, chícharos, rábano	Espárragos, brócoli, elote, pimiento, zanahoria, pepino, lechuga orejona, nabo, jitomate	Apio, espinaca, acelga, betabel y berenjena
FRUTAS	Cereza, durazno, melón, mango, nectarina, plátano, sandía, toronja	Chabacano, ciruela, ciruela pasa, manzana, naranja, pera, piña, uva	Zarzamora, frambuesa, fresa, arándano, calabaza de castilla, toronja, kiwi
CEREALES Y PANES	Arroz, avena, hojuelas de maíz, pan blanco, pasta, trigo y papa	Tortillas, pan de maíz	Salvado de trigo, pan integral, pasta integral
GRASAS	Aceite de olivo, aceite de canola		Nuez, almendra, pistache, nuez de la india, cacahuete