

# Comidas y bebidas que pueden irritar las vías urinarias

Ciertas comidas y bebidas pueden afectar las vías urinarias que es la parte del cuerpo que produce la orina. Aquí encontrará algunas de las comidas y bebidas que pueden causar irritación en la vejiga y las vías urinarias.

## Comidas y bebidas que pueden causar irritación en la vejiga y las vías urinarias

- Bebidas con cafeína (café, té, Coca Cola, Pepsi, Mountain Dew, 5 Hour Energy, Monster, Red Bull).
- Bebidas gaseosas o carbonatadas (sodas, refrescos, agua con gas).
- Frutas o jugos cítricos (naranja, lima, limón o toronja).
- Frutas o jugos ácidos (manzana, arándano rojo (*cranberries*), guayaba, piña, tomate, durazno, fresa, uva, melón).
  - **Nota:** el damasco y el jugo de damasco no causa irritación.
- Vitamina C (multivitaminas, Emergen-C)
- Chile o pimienta y la comida picante (salsa picante, curry, chile en hojuelas)
- Salsa de tomate (pizza, espagueti, mexicana).
- Vinagre y comidas con mucho vinagre (pepinillos en vinagre y algunos aderezos)
- Endulzantes artificiales como *aspartame* (NutraSweet, Equal), sacarina (Sweet' N Low). Stevia, sucralosa y la fruta del monje (*monk fruit*) no causan irritación.
- Chocolate (postre *pudding*, caramelos, jarabe, chocolate caliente, helados).
- Sándwiches con embutidos procesados (*salame*, *bologna*)

## Bebidas buenas para las vías urinarias

- Insista para que su hijo/a tome la mayor cantidad de agua posible. La orina debe ser transparente o de un amarillo muy pálido, que indica si toma una buena cantidad de agua.
- Puede tomar leche, una bebida que no es ácida.
- Al agua le puede agregar menta, una rodaja de fresa, lima o limón. Puede aumentar el interés en tomar agua.

## ¿Qué más puedo hacer?

- Evite comidas y bebidas hasta que se resuelvan los síntomas. Luego vuelva a darle comida lentamente y en pequeñas cantidades y preste atención a los síntomas.
- Anote en un cuaderno qué comidas y bebidas mejoran o empeoran los síntomas.

### Más información

- Urología  
206-987-2509
- Consulte con el proveedor de atención médica
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no es inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

© 2023 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

6/23

Tr (ab/jw)

PE178S



# Food and Drinks That May Irritate Your Child's Urinary Tract

---

Some food and drinks may bother your child's urinary tract which is part of the body that makes pee. Here are some foods and drinks that can irritate your child's bladder and urinary tract.

---

## Foods and drinks that can irritate the bladder and urinary tract

- Drinks with caffeine (coffee, tea, Coke, Pepsi, Mountain Dew, 5-Hour Energy, Monster, Red Bull)
  - Fizzy (carbonated) drinks (soft drinks, sparkling water)
  - Citrus fruits or juices (oranges, lemons, limes, grapefruit)
  - Acidic fruits or juices (apple, cranberry, guava, pineapple, tomato, peach, strawberry, grape, cantaloupe).
    - **Note:** apricots and apricot juice are OK.
  - Vitamin C (like in multivitamins, Emergen-C)
  - Chilies and spicy foods (hot salsas, hot sauce, curries, chili flakes)
  - Tomato sauces (pizza sauce, spaghetti sauce, salsa)
  - Vinegar and foods with a lot of vinegar (pickles, some salad dressing)
  - Artificial sweeteners like aspartame (NutraSweet, Equal), saccharin (Sweet'N Low). Stevia, sucralose and monk fruit are ok.
  - Chocolate (pudding, candy, syrup, cocoa, ice cream)
  - Processed sandwich meats (salami, bologna)
- 

## Drinks that are good for urinary health

- Ask your child to drink as much water as possible. Your child's pee (urine) should be clear or very pale yellow. Clear or pale-yellow urine helps your child know they are drinking enough water.
  - Milk is a non-acidic drink your child can have.
  - You can also add items to water such as mint or a small slice of strawberry, lemon or lime. This may improve your child's interest in drinking water.
- 

## What else can I do?

- Avoid food and drinks until symptoms resolve. Then, slowly reintroduce in small quantities and monitor your child for symptoms.
  - Use a diary or log to keep track of food and drink choices that make your child's symptoms feel better or worse.
- 

### To Learn More

- Urology  
206-987-2509
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

6/23  
PE178