

## Dieta para pacientes con Hiperuricemia (ácido úrico elevado) o Gota

### Recomendaciones preventivas:

- Se debe evitar el ayuno prolongado.
- Es conveniente mantener un peso adecuado.
- Es muy importante beber abundante agua (más de 2 litros por día).
- Se debe evitar el alcohol en todas sus formas.
- Y disminuir la ingesta de alimentos ricos en purinas. En el siguiente cuadro se agrupan los alimentos según la cantidad de purinas y la frecuencia con que se recomienda su utilización:



| Alimentos frescos y congelados      | <b>Permitidos</b><br>(todos los días)  | <b>A limitar</b><br>(máximo 2 x semana)              | <b>Desaconsejados</b><br>(permitidos sólo excepcionalmente)  |
|-------------------------------------|--|--|--|
| <b>Sopas y Salsas</b>               | Caldos de verduras, consomés de carnes (no grasas)                                   | Mahonesa, Salsas con mantequilla                     | Caldos de carnes grasas, extractos de carnes.  |
| <b>Verduras, Legumbres y Frutas</b> | Todas  |  |  |
| <b>Cereales</b>                     | Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas integrales. | Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial. |  |
| <b>Carnes rojas</b><br>(1)          | Ternera  | Buey, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras)   | Carnes grasas y Vísceras animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas Salchichas Frankfurts |
| <b>Aves y Caza</b>                  | Pollo y pavo (sin piel)  | Conejo, venado<br>Caza menor                         | Ganso<br>Pato  |
| <b>Pescados y mariscos</b>          | Pescados blancos: Lenguado, gallo, merluza, bacalao,...                              | Sardinas, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo.    | Mariscos y Huevas de pescado.  |
| <b>Embutidos</b>                    | Pavo, pollo y asados magros con menos del 10 % de grasa                              |  | Todos los grasos   |
| <b>Leche y derivados</b>            | Desnatados y bajos en grasa  | Leche semidesnatada                                  | Leche entera<br>Quesos grasos (curados)  |
| <b>Frutos secos</b>                 |  | Cacahuetes, frutos secos fritos                      |  |
| <b>Azúcar</b>                       | Si hay sobrepeso u obesidad utilizar edulcorantes: sacarina...                       | Azúcar refinado, miel, fructosa                      |  |
| <b>Aceites y Grasa sólidas</b>      | Aceite de oliva, girasol o maíz  |  | Manteca de cerdo, sebo y tocino  |
| <b>Bebidas</b>                      | Té, café, agua mineral, infusiones de hierbas, zumos naturales                       |  | <b>Alcohol</b> (en todas sus formas) sobre todo cerveza y bebidas de alta graduación                                     |

(1) **Frecuencia recomendada de carnes y aves:** carnes rojas, dos días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana. Cantidad recomendada: una sola vez al día, no más de 200 gramos.

**Condimentos:** Se pueden utilizar todo tipo de condimentos. Sal con moderación.