

DIETA PARA PACIENTES CON HIPERURICEMIA

La hiperuricemia se produce cuando los valores de ácido úrico son superiores a 7 mg /dl en mujeres y de 8 mg /dl en hombres. La mayoría de las veces no se producen síntomas, posiblemente precisará tratamiento si los valores de ácido úrico superan los 12-13 mg /dl. En ocasiones el ácido úrico elevado **puede producir artritis gotosa** (principalmente en el dedo gordo del pie o en otras articulaciones del pie, tobillo, rodilla, codo, muñeca, etc.) y/o **pedras en el riñón**.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS PACIENTES CON HIPERURICEMIA.

- ⇒ **Evite el ayuno prolongado.**
- ⇒ **Intente mantener un peso adecuado**, evite el sobrepeso y la obesidad.
- ⇒ **Beba abundantes líquidos, 2-3 litros al día.** Las aguas alcalinas (bicarbonatadas) facilitan la eliminación del ácido úrico por la orina y reducen la formación de cálculos renales.
- ⇒ **Evite el consumo de alcohol.**
- ⇒ **Disminuya la cantidad y la frecuencia de algunos alimentos, cuyo contenido en purinas sea alto** (según las indicaciones de la tabla adjunta).
- ⇒ **Deberá valorar y tratar procesos asociados si los hubiera: HTA, dislipemia, enfermedad vascular, sobrepeso y psoriasis.**
- ⇒ **Existen algunos medicamentos que influyen en la hiperuricemia y gota, consulte con su médico o enfermero.**

	Permitidos (todos los días)	A limitar (máximo 2 x semana)	Desaconsejados (permitidos sólo excepcionalmente)
Leche y derivados	Leche , yogures y helados desnatados	Leche semidesnatada	Leche entera, quesos curados
Cereales	Trigo, arroz, pastas, sémola, salvado, pan, galletas integrales, tofu	Pastelería y bollería industrial	
Verduras, hortalizas, legumbres y frutas	Todas excepto las reseñadas en alimentos a limitar	Espinacas, guisantes, espárragos y coliflor	
Carnes rojas (1)	Ternera	Buey, cerdo, buey, cordero. (sólo partes magras)	Carnes grasas y Vísceras de animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas Salchichas Frankfurts
Aves y Caza	Pollo y pavo (sin piel)	Conejo, venado caza menor	Ganso Pato
Pescados y mariscos	Pescados blancos: merluza, lenguado, bacalao, etc.	Pescado azul: sardinas, salmón, boquerones, rodaballo	Marisco y Huevas de pescado
Embutidos	De pavo, pollo		Todos los que no sean de pollo o pavo
Frutos secos		Cacahuetes, frutos secos fritos	
Azúcar	Si hay sobrepeso u obesidad utilizar edulcorantes: sacarina...	Azúcar blanca refinada, miel, fructosa	
Aceites y Grasas sólidas	Aceite de oliva, girasol o maíz		Manteca de cerdo, tocino...
Salsas, sopas...	Caldos de verduras, consomés de carnes (no grasas)	Mahonesa, salsas con mantequilla	Caldos de carnes grasas, extractos de carnes
Bebidas	Agua mineral, bebidas carbonatadas, té, café, infusiones de hierbas y zumos naturales		Alcohol (en todas sus formas) sobre todo cerveza y bebidas de alta graduación