



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la hiperuricemia y gota”

INTRODUCCIÓN

La hiperuricemia es la elevación de los niveles de ácido úrico en sangre por encima de los niveles considerados normales (de importancia si es mayor de 9 mg/dl). El ácido úrico es el producto final del metabolismo de las purinas que contienen ciertas proteínas. Se encuentra en la sangre y orina, se elimina por los riñones. Si se eleva su concentración, se acumula en forma de cristales en las articulaciones “gota” y en los riñones “piedras”, principalmente.

Las causas de la hiperuricemia pueden ser múltiples: genéticas, fallo renal, ciertos medicamentos (diuréticos, quimioterapia), dietas de adelgazamiento que limitan los hidratos de carbono (cetogénicas), una ingesta excesiva de alimentos (vísceras, alcohol, carne, etc.) o la práctica de un ejercicio físico demasiado intenso.

La eficacia de la dieta en el control de la hiperuricemia es limitada. La mayor parte de las ocasiones será necesario un tratamiento farmacológico

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y lograr una alimentación y estilo de vida saludables.
- Reducir los niveles de ácido úrico en sangre.
- Prevenir y tratar la obesidad y otras enfermedades metabólicas asociadas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantenga una dieta equilibrada y una vida activa. Ver tabla de frecuencia de consumo de alimentos.
- Si presenta sobrepeso u obesidad, evite las dietas muy estrictas para perder peso bruscamente y sobre todo los periodos de ayuno prolongados. Controle y disminuya la cantidad de grasa de su dieta y los alimentos con muchas calorías (dulces, repostería...). Pida ayuda a su médico o especialista en nutrición si requiere seguir una dieta de adelgazamiento.
- Evite el consumo de alcohol en todas sus modalidades y beba abundantes líquidos (al menos entre 1,5-2,5 litros al día), agua preferentemente, y sobre todo aguas bicarbonatadas.
- Evite los alimentos que producen mayor elevación del ácido úrico y que son los que contienen mayor cantidad de purinas.
- Consuma los alimentos de contenido moderado en purinas, como máximo dos veces por semana y evite que coincidan con otros del mismo grupo o con otros de los desaconsejados.

ALIMENTOS RECOMENDADOS EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO EN PURINAS

DESACONSEJADO Alimentos ricos en purinas	MODERADO Contenido moderado en purinas	RECOMENDADO Alimentos exentos de purinas
<ul style="list-style-type: none"> • Vísceras (sesos, riñones, corazón, hígado, mollejas) • Pescados en conserva: caballa, sardina, anchoa, arenque y huevas • Extractos de carne y consomé • Carne y aves: venado (caza), perdiz, cordero, pavo, ganso y pato • Embutidos • Quesos muy curados • Mariscos: almejas, langosta, ostra, cangrejo, camarón. • Alimentos preparados con levaduras y germen de trigo • Bebidas alcohólicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne: pollo, pavo, ternera y cerdo • Pescados blancos: merluza, lenguado, rape... • Verduras: espárragos, espinacas, champiñón, guisantes, acelgas, coliflor, puerros, trufas o setas • Legumbres: judías, garbanzos y lentejas • Aceites y mantequillas • Té 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y derivados (semidesnatados o desnatados suplementados en vitaminas A, D, E en función de las necesidades de cada uno) • Huevos • Cereales (pan, arroz, pasta) y patatas • Frutas, verduras, y hortalizas (excepto las referidas antes) • Azúcar, miel y mermelada • Bebidas carbónicas, café, chocolate y cacao • Nueces, aceitunas y sal

EJEMPLO DE MENÚ














DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Leche con azúcar y café - Cereales o pan blanco con aceite de oliva o mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de fruta o dos yogures 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con patata - Pollo a la plancha con ensalada con aceite de oliva - Macedonia de frutas - Pan
MERIENDA	CENA	POSTCENA
<ul style="list-style-type: none"> - Leche y galletas tipo María 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Merluza al horno con aceite de oliva - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la hiperuricemia y gota”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN HIPERURICEMIA Y GOTA

Grupos de alimentos		Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES			2	60-80 g seco 150 g cocido
 PESCADO Y MARISCO		3-4 (1 azul)**	100 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		2- 3 carne magra**	100 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar.

**Limite a dos veces al mes las carnes y pescados desaconsejados.