

Paciente:

Plan de Alimentación reducido en purinas para Acido Úrico y Gota

Selección de Alimentos:

- ♦ **Grupo I o de Alto contenido (100-1000mg/100g alimento):** anchoas, caldos concentrados, consomé, granos enteros, ganso, vísceras (hígado, riñón, seso, corazón), extracto o picadillo de carne, perdices, ciervo, jabalí, caballa, mejillones, sardinas, vieiras, arenque, panes dulces, levaduras panaderas-cervecera y de suplemento. Estos alimentos **deben omitirse**.
- ♦ **Grupo II o de Moderado contenido (10-100 mg/100g alimento):** carnes en general (excepto las que figuran en el grupo I), hortalizas y legumbres (espárragos, porotos secos, lentejas, hongos, arvejas secas, espinacas, apio, coliflor, berro, champiñones, hongos comestibles, brotes de soja). Una porción (50-100 g) de carnes o 1 porción de hortalizas de este grupo se permiten **día por medio**.
- ♦ **Grupo III o de Muy bajo contenido (<10mg/100g alimento):** panes blancos, galletas, cereales y subproductos, quesos, chocolate, infusiones, huevos, frutas, leche, pastas, aceite, vinagre, sal, azúcar y dulces, gelatinas, helados, pickles. Los alimentos de este grupo **pueden consumirse diariamente**.

Métodos de Cocción:

- Evitar: frituras y salteados.
- Preferir: horno, microondas, hervido, al vapor, spiedo, disco, parrilla y plancha.

Recomendaciones al paciente:

- ✓ Comer despacio y masticar bien.
- ✓ Realizar 4 comidas principales y 2 colaciones.
- ✓ No comer en exceso y evitar los alimentos grasos.
- ✓ No agregar sal en exceso.
- ✓ Beber entre 2 y 2 ½ litros de agua por día, pero no pasar los 3 litros para evitar forzar el riñón.
- ✓ Mantener horarios regulares para cada comida.
- ✓ No fumar.
- ✓ No tomar alcohol ya que aumenta la producción de ácido úrico.