



Dieta Baja en Purina:

Como Aliviar de Gota y Piedras en los Riñones

Renal Dietitians

a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics



Dieta y Purinas

Las **purinas** son sustancias que se encuentran naturalmente en el cuerpo y en los alimentos. Algunos alimentos contienen una gran cantidad de purinas. Cuando el cuerpo descompone las purinas, ácido úrico se forma. El ácido úrico viaja a través de la sangre a los riñones, pasando y saliendo a través de la orina. Los problemas renales pueden causar altos niveles de ácido úrico en la sangre. Si el ácido úrico en la sangre es demasiado alta, puede causar gota y piedras en los riñones de ácido úrico.

purinas alto → ácido úrico alto → gota y piedras en el riñón de ácido úrico

Una dieta baja en purinas se sugiere a las personas que desarrollan la gota y / o piedras en los riñones de ácido úrico. Esta dieta, junto con medicamentos, ayudará a aliviar cualquier dolor que pueda tener.

Qué Comer



Alimentos **bajos** en purinas

Una amplia variedad de alimentos contienen cantidades muy pequeñas de purinas y son menos propensos a causar gota o piedras en los riñones de ácido úrico. Ellos incluyen:

- Leche y queso bajo en grasa
- Huevo o sustitutos de huevo
- Frutas y jugos de fruta
- Panes de granos enteros y cereales
- Verduras, incluyendo sopas y caldos
- Nueces y mantequillas de nueces
- Frijoles, chicharos y lentejas y tofu
- Gelatina
- Chocolate y cacao
- Café, té, y bebidas de dieta



Alimentos **altos** en purinas

Algunos alimentos son muy altos en purinas y conocido por provocar un ataque de gota o piedras en los riñones de ácido úrico. Se incluyen:

- Carnes (de res, aves, pollo, cerdo, cordero, y de casería), incluyendo carnes de órganos, como hígado
- Caldos con carne, salsas, y extractos de carne,
- Pescados y mariscos, especialmente sardinas, anchoas, arenque, caballa y vieiras

Qué Beber

Tome mucho líquido, especialmente agua. Se sugiere que beba de 8-16, 8 oz. vasos de líquidos al día. Al menos la mitad de esto debe ser agua (4-8, 8 oz. vasos).

No tome bebidas con jarabe de maíz de alta fructosa como endulzante (en inglés: High-Fructose Corn Syrup). Estos incluyen los refrescos, bebidas de fruta, té dulce y café.

También debe **evitar el alcohol**, especialmente cerveza. Alcohol puede resultar en la realización de las purinas; sin embargo, el consumo moderado de vino no está asociado con la gota o piedras en los riñones.



Otros Cambios de Dieta

Evite alimentos altos en grasa

Los alimentos con alto contenido de grasa puede empeorar la gota y la creación de más piedras en los riñones. Aquí hay varias maneras de reducir la grasa en su dieta:

- Limite los alimentos fritos.
- Evite las salsas de crema y queso
- Reduzca la ingerir de salsas de carne.
- Coma menos grasas y aceites como la mantequilla, margarina, y crema.

Coma comidas pequeñas

Porque comidas grandes pueden empeorar sus síntomas, trate de mantener sus comidas pequeñas y evitar las comidas abundantes, especialmente tarde en la noche.

Limite las proteínas de animales a 4-8 onzas por día.

Las proteínas de animales son las carnes, aves y pescados. Cuatro onzas tiene aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas.



Evite jarabe de maíz de alta fructosa como endulzante

(en inglés: High-Fructose Corn Syrup).

Asegúrese de revisar las etiquetas de los ingredientes de todas las bebidas que toma.

Ejemplo de Menú

Desayuno

Fruta Fresca
Cereales Cornflake
Pan de trigo tostado y mermelada
Leche descremada o de 1%
Café
Agua

Almuerzo

Un sándwich de queso, bajo en grasa, a la parrilla
Ensalada de ejotes
Fruta
Obleas de vainilla
Té helado o agua

Cena

3 onzas pechuga de pollo al horno
Ensalada mixta con aderezo para ensaladas sin grasa
Arroz
Elotes
Panecillo con margarina
Postre de gelatina
Café o té

Merienda

Fruta
Galletas Graham
Agua

Obesidad y Gota



El sobrepeso o la obesidad es también es un factor de riesgo para la gota. Si usted tiene sobrepeso u obesidad, puede ser recomendado por su dietista **bajar de peso gradualmente**. La pérdida de peso se logra mejor a través de la dieta y el ejercicio.

Usted debe evitar el ayuno o una dieta de pérdida de peso drástica como una dieta muy baja en calorías o dieta rica en proteínas. Estos tipos de dietas son más propensos a causar gota y / o piedras en los riñones de ácido úrico.



Recuerde consultar a su dietista o médico antes de comenzar cualquier plan para bajar de peso.