



Fisterra

Hiperuricemia

 Fecha de revisión: **16/01/2019**

Índice de contenidos

- Recomendaciones generales

Recomendaciones generales

- Mantenga un peso saludable y una alimentación que siga el patrón de dieta mediterránea.
- Si tiene que perder peso evite dietas demasiado hipocalóricas y siempre bajo supervisión de un profesional.
- Evite los ayunos prolongados.
- Beba abundante líquido diariamente, principalmente en forma de agua o de caldos vegetales sin grasas y sin sal.
- Suprima la ingesta de alcohol.
- Limite el aporte de sal de mesa, los alimentos de por sí ya contienen sal.
- Use técnicas culinarias como hervido, cocido o plancha.
- Evite el consumo de alimentos con contenido en purinas muy elevado (>150-800 mg/100 g de alimento):
 - Proteínas: vísceras (hígado, riñones), embutidos grasos (chorizo, lomo, salchichón), carne picada, salchichas, carne de cerdo magra, chuletas de cerdo y ternera, pollo y pavo con piel, pato, pescados azules (sardinas, anchoas, arenques), y mariscos.
 - Verduras: espinacas, brócoli, coles de Bruselas y espárragos.
- Limite el consumo de alimentos cuyo contenido en purinas es alto (150-70 mg/100 g de alimento):
 - Proteínas: carne magra de ternera y buey, pollo y pavo sin piel, conejo, jamón cocido, serrano e ibérico, pescados blancos y azul, huevo, soja y derivados, y frutos secos.
 - Hidratos de carbono: lentejas, habas.
- Modere el consumo de alimentos con contenido en purinas moderado (70-50 mg/100 g de alimento):
 - Proteínas: conejo, pollo y pavo.
 - Verduras: espinacas, espárragos o champiñones.
 - Hidratos de carbono: legumbres (garbanzos, alubias, guisantes y soja).
- Consuma “libremente” alimentos cuyo contenido en purinas es bajo (0-50 mg/100 g de alimento):
 - La mayoría de verduras y frutas, caldos, cereales y pan integral o blanco, aceite de oliva, lácteos.
- La fructosa en el organismo puede pasar a purina por lo que debe limitarse la ingesta de fruta diaria.

Recomendaciones generales.

Grupos de alimentos	Consumo diario o semanal	Consumo ocasional

Verduras	Caldos de verduras y resto de verduras.	Ninguna.
Frutas	Ciruela, melocotón, pomelo, sandía, piña, mandarina, naranja, melón, papaya, albaricoque.	Frutas secas, frambuesas, grosellas, moras, manzana, caqui, chirimoya, plátano, peras, uvas e higos.
Legumbres	Todas.	Todas.
Cereales	Arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y cereales integrales.	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial.
Carnes rojas	Ternera.	Carnes grasas y vísceras animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas, salchichas de Frankfurt, buey, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras); caldos grasos.
Aves y caza	Pollo y pavo (sin piel).	Ganso, pato, conejo, venado y caza menor.
Pescados y mariscos	Pescados blancos: lenguado, gallo, merluza, bacalao...	Mariscos, huevas de pescado, sardinas, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo.
Embutidos	Pavo o pollo de >95%.	Todos los grasos.
Leche y derivados	Leche semidesnatada, desnatados y bajos en grasa.	Leche entera y quesos grasos (curados).
Frutos secos	Nueces, castañas.	Cacahuets, frutos secos fritos.
Bebidas	Té, café, agua mineral, infusiones de hierbas.	Alcohol (en todas sus formas) sobre todo cerveza y bebidas de alta graduación.

© Descargado el 05/10/2022 12:19:17 Para uso personal exclusivamente. No se permiten otros usos sin autorización. Copyright © . Elsevier Inc. Todos los derechos reservados.

