

## Recomendaciones generales en la hiperuricemia

### Servicio de Endocrinología y Nutrición

- Mantenga una buena hidratación, más de un litro y medio de agua al día.
- Haga ejercicio de manera regular. Como mínimo pasee 30-45 minutos/ 4 veces por semana

#### ▪ **DIETA ESTRICTA EN PURINES**

#### Utilizada durante las crisis de gota

▪ <b>Alimentos que limitar</b>	▪ <b>Alimentos libres</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CARNE</li> <li>▪ PESCADO</li> <li>▪ MARISCO</li> <li>▪ EMBUTIDOS</li> <li>▪ VISCERAS</li> <li>▪ VERDURA: espárragos, espinacas, acelgas, coliflor, brócoli y setas</li> <li>▪ LEGUMBRES: lentejas, judía blanca, garbanzos, habas y guisantes</li> <li>▪ OTROS: extractos de carne, pimienta, mostaza, ajo y comino</li> <li>▪ BEBIDAS ALCOHOLICAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ LACTEOS</li> <li>▪ HUEVO</li> <li>▪ FRUTA</li> <li>▪ VERDURA: todas excepto las especificadas anteriormente</li> <li>▪ CEREALES Y FARINACEOS: consumo moderado</li> <li>▪ HIERBAS FRESCAS: menta, romero, orégano</li> <li>▪ GRASAS: consumo moderado</li> <li>▪ ZUMOS NATURALES</li> <li>▪ OTROS: azúcar, mermelada, miel y cereales de desayuno</li> </ul>

#### Ejemplos de comidas y cenas

Primer plato de verduras o sopas o purés

Segundo plato para escoger entre:

- Arroz o pasta con aceite o salsa de tomate
- Patatas hervidas o en puré
  - Se pueden hacer dos platos o tomar-lo tomarlo todo en un solo plato único completo
  - SIEMPRE AÑADIREMOS 1 CLARA DE HUEVO EN LA COMIDA. 3-4 veces a la semana puede ser un huevo entero

Ejemplos

- Ensalada verde + puré de patata con clara de huevo y queso rallado
- Arroz con salsa de tomate y clara de huevo + plato de verdura
- Sopa con fideos + crema de verduras con clara de huevo y crema de leche
- Pasta salteada con verduras y clara de huevo

Postres:

- En la comida fruta o lácteo, en la cena siempre lácteo.

▪ **DIETA MODERADA EN PURINES**

Utilizada cuando el ácido úrico en sangre es superior a 6mg/del, pero no se presenta una crisis de gota.

▪ <b>Alimentos que limitar</b>	▪ <b>Alimentos libres</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CARNE: cerdo, cordero y pato</li> <li>▪ PESCADO: pescado azul fresco, pescado en conserva</li> <li>▪ MARISCO</li> <li>▪ EMBUTIDOS</li> <li>▪ VISCERAS</li> <li>▪ VERDURA: espárragos, espinacas, acelgas, coliflor, brócoli i setas</li> <li>▪ OTROS: extractos de carne, pimienta, mostaza, ajo i comino</li> <li>▪ BEBIDAS ALCOHOLICAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CARNE: consumo moderado de pollo, pavo, ternera y conejo</li> <li>▪ PESCADO BLANCO</li> <li>▪ LACTEOS</li> <li>▪ HUEVO</li> <li>▪ FRUTA</li> <li>▪ VERDURA: todas excepto las especificadas anteriormente</li> <li>▪ CEREALES i FARINACEOS</li> <li>▪ HIERBAS FRESCAS: menta, romero, orégano</li> <li>▪ GRASAS</li> <li>▪ OTROS: azúcar, mermelada, miel y cereales de desayuno</li> <li>▪ BEBIDAS SIN ALCOHOL O ZUMOS. Café y té, consumo moderado</li> </ul>

**Ejemplos de comidas y cenas**

▪ <b>Comidas</b>	▪ <b>Cenas</b>
<p>Primer plato para escoger entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verdura o ensalada</li> <li>▪ Pasta, arroz, legumbre o patata</li> </ul> <p>Segundo plato para escoger entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carne, las permitidas</li> <li>▪ Pescado blanco</li> <li>▪ Huevo</li> <li>▪ Acompañar siempre de verdura o ensalada</li> </ul> <p>Postres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruta o lácteo</li> </ul>	<p>Primer plato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verdura o ensalada</li> </ul> <p>Segundo plato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Siempre mezclaremos un cereal (arroz, pasta, patata, pan) + una legumbre</u></li> </ul> <p>Ejemplos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de guisantes con puré de patata + tomate para aliñar</li> <li>▪ Arroz integral con lentejas y verdura</li> <li>▪ Fideos caldosos con garbanzos y verduras</li> <li>▪ Habas salteadas con puré de patata con piel + ensalada</li> </ul> <p>Postres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lácteo</li> </ul>