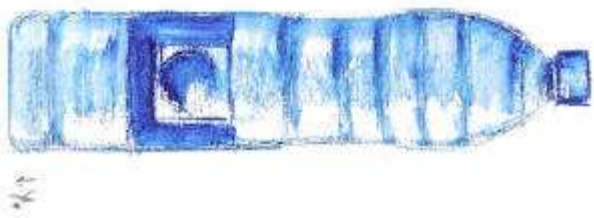
Dieta para pacientes con Hiperuricemia (ácido úrico elevado) o Gota

Recomendaciones preventivas:

- Se debe evitar el ayuno prolongado.
- Es conveniente mantener un peso adecuado.
- Es muy importante beber abundante agua (más de 2 litros por día).
- Se debe evitar el alcohol en todas sus formas.
- Y disminuir la ingesta de alimentos ricos en purinas. En el siguiente cuadro se agrupan los alimentos según la cantidad de purinas y la frecuencia con que se recomienda su utilización:



Alimentos frescos y congelados	**Permitidos** (todos los días)	**A limitar** (máximo 2 x semana)	**Desaconsejados** (permitidos sólo excepcionalmente)
Sopas y Salsas	Caldos de verduras, consomés de carnes (no grasas)	Mahonesa, Salsas con mantequilla	Caldos de carnes grasas, extractos de carnes.
Verduras, Legumbres y Frutas	Todas		
Cereales	Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas integrales.	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial.	
Carnes rojas (1)	Ternera	Buey, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras)	Carnes grasas y Vísceras animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas Salchichas Frankfurts
Aves y Caza	Pollo y pavo (sin piel)	Conejo, venado Caza menor	Ganso Pato
Pescados y mariscos	Pescados blancos: Lenguado, gallo, merluza, bacalao,...	Sardinas, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo.	Mariscos y Huevas de pescado.
Embutidos	Pavo, pollo y asados magros con menos del 10 % de grasa		Todos los grasos
Leche y derivados	Desnatados y bajos en grasa	Leche semidesnatada	Leche entera Quesos grasos (curados)
Frutos secos		Cacahuetes, frutos secos fritos	
Azúcar	Si hay sobrepeso u obesidad utilizar edulcorantes: sacarina...	Azúcar refinado, miel, fructosa	
Aceites y Grasa sólidas	Aceite de oliva, girasol o maíz		Manteca de cerdo, sebo y tocino
Bebidas	Té, café, agua mineral, infusiones de hierbas, zumos naturales		**Alcohol** (en todas sus formas) sobre todo cerveza y bebidas de alta graduación

(1) **Frecuencia recomendada de carnes y aves:** carnes rojas, dos días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana. Cantidad recomendada: una sola vez al día, no más de 200 gramos.
Condimentos: Se pueden utilizar todo tipo de condimentos. Sal con moderación.