



**DR. J M<sup>a</sup> DEL CASTILLO URÍA**  
**LANDETA**

**DRA. LIBE MARCE**

Col.7255

Especialistas Gastroenterología y Hepatología

Col.7279

**Licenciados Universidad de Navarra**

## **Dieta hiperuricemia**

### **Recomendaciones**

#### **Crisis aguda:**

Tomar alimentos que no contienen purinas:

- Leche y lácteos poco grasos.
- Huevos: Hasta 5 semanales si no existe hipercolesterolemia.
- Cereales, pastas alimenticias, patatas.
- Frutas y verduras excepto las ricas en purinas.
- Moderar el consumo de azúcar, miel, mermeladas, etc.

#### **Etapa de remisión tras crisis aguda:**

Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada, para asegurar que no se produzca ningún déficit, especialmente durante los primeros años de vida, de todos aquellos nutrientes que participan en la composición de huesos y dientes.

Si la persona tiene sobrepeso u obesidad, programar una dieta más equilibrada y ajustada en calorías hasta lograr el peso adecuado.

Consumir gran variedad de alimentos de acuerdo con el plan dietético aconsejado.

Preferir los lácteos descremados para reducir la energía y el margen de grasa de la dieta.

Evitar la ingesta de alcohol. Sólo aporta calorías vacías y aumenta la producción de ácido úrico y triglicéridos en sangre. (Aproximadamente un 75% de las personas con gota padecen hipertrigliceridemia).

Está permitido el consumo de café, té, cacao y chocolate. Estos alimentos contienen metilxantinas, así como cafeína o teína, con semejanza química a las purinas, pero que no se transforman en ácido úrico.

Tomar suficiente cantidad de líquidos, para prevenir la litiasis, especialmente si existen antecedentes de cálculos o se utilizan medicamentos uricosúricos. Al alcalinizar la orina aumenta la solubilidad del ácido úrico (aguas bicarbonatadas).  
Excluir las vísceras y despojos, pescado azul, extractos y caldos de carne, salsas de carne, marisco y verduras ricas en purinas.

Reducir la frecuencia de consumo o la ración de:

- Carnes, aves, pescado blanco y derivados (80-100 gramos).

Legumbres, sobre todo lentejas, habas y guisantes secos. Contienen una cantidad moderada de purinas. No es necesario suprimirlas por completo, ya que su consumo es bajo.

La cantidad de aceite viene dada en función del margen de grasa de la dieta. Siempre que sea posible, emplear el aceite y la margarina vegetal como aliño en crudo, mejor tras el cocinado, para controlar la cantidad.

Preferir alimentos jugosos y poco grasos. Utilizar salsas y guarniciones bajas en grasa: a base de hortalizas, salsas con mínima cantidad de ingredientes grasos (evitar las ricas en nata, quesos grasos, aceites y mantequilla).

### **¿Cómo cocinar y condimentar?**

Preferir las técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua -cocido o hervido, vapor, escalfado-, rehogado, plancha, horno y papillote.

Puede emplearse la fritura para tortillas, revuelto y croquetas, a la temperatura adecuada para absorber mínima cantidad de aceite.

Evitar en etapa de remisión tras un ataque agudo los fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados.

Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

- Ácidos: Vinagre y limón.
- Aliáceos: Ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro, según tolerancia.
- Hierbas aromáticas: Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana.
- Evitar las especias fuertes, pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón y guindilla.
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas (el alcohol se evapora durante la cocción).

### **Alimentos Aconsejados**

Leche y lácteos: Leche y yogur desnatados, queso fresco y requesón, quesos especiales con porcentaje de grasa modificada estilo "manchego" y quesos blancos desnatados.

Carnes, pescado, huevos y sus derivados: Limitar la cantidad de consumo de estos alimentos a 80-100 gramos la ración; pollo sin piel y carnes con poca grasa, pescado blanco y huevos.

Cereales, patatas: Patatas (fécula), arroz, pastas alimenticias y otros cereales.

Legumbres: Pueden tomarse una vez por semana. Se recomienda combinar con patata o arroz y verduras bajas en purinas y no incluir ingredientes de origen animal ni demasiadas grasas.

Verduras y hortalizas: Crudas, cocidas y en puré, salvo las flatulentas y las ricas en purinas.

Frutas: Frescas a ser posible con piel y bien lavadas, batidas, cocidas y al horno, salvo las indicadas en "alimentos limitados".

Bebidas: Agua bicarbonatada, infusiones, zumos naturales y licuados de frutas.

Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja), mantequilla, margarinas vegetales, mejor en crudo.

Alimentos Permitidos (Consumo moderado y ocasional)

Leche y lácteos: Cuajada, arroz con leche, natillas y flan, batidos lácteos.

Carnes semigrasas: jamón serrano sin el tocino y fiambre de pollo.

Bebidas: Zumos comerciales sin azucarar, café, descafeinado, leche con malta o achicoria, bebidas sin gas.

Otros productos: Mayonesa extra light y bechamel (mejor con leche desnatada y un poco de aceite de oliva), sorbetes, gelatina de frutas, repostería suave (bollo suizo, bizcocho desayuno, galletas, magdalenas etc.).

Alimentos Limitados (consumir de forma esporádica o en pequeñas cantidades)

Leche y lácteos: Limitar los más grasos y los que están enriquecidos con nata o que llevan nata.

Carnes grasas, productos de charcutería y vísceras, pescados azules, marisco, conservas, salazones y ahumados.

Cereales: Galletería, pastelería y bollería rellenas.

Verduras ricas en purinas: Espinacas, espárragos, setas y champiñones, puerros, coliflor, rábanos.

Frutas: Fruta en almíbar, frutas secas, frutas confitadas y escarchadas.

Bebidas: Caldos de carne o pescado o de extractos (cubitos para sopas), zumos azucarados, bebidas refrescantes y bebidas alcohólicas.

Grasas: Nata, manteca, tocino y sebos, mayonesa y bechamel normales.

Otros productos: Chocolate y derivados por su contenido graso