

## Dieta pobre en Purinas - Hiperuricemia - 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:

Alimentos frescos y congelados	PERMITIDOS todos los días	A LIMITAR máximo 2 x semana	DESACONSEJADOS sólo excepcionalmente
<b>Sopas y Salsas</b>	Caldos de verduras, consomés de carnes (no grasas)	Mahonesa, Salsas con mantequilla	Caldos de carnes grasas, extractos de carnes.
<b>Verduras, Legumbres y Frutas</b>	Todas	Espárragos, espinacas, guisantes, tomate	
<b>Cereales</b>	Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas integrales.	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial.	
<b>Carnes rojas (1)</b>	Ternera	Buey, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras)	Carnes grasas y Vísceras animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas Salchichas Frankfurts
<b>Aves y Caza</b>	Pollo y pavo (sin piel)	Conejo, venado, caza menor	Ganso, pato
<b>Pescados y mariscos</b>	Pescados blancos: Lenguado, gallo, merluza, bacalao,...	Sardinias, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo.	Mariscos y Huevas de pescado.
<b>Embutidos</b>	Pavo, pollo y asados magros con menos del 10 % de grasa		Todos los grasos
<b>Leche y derivados</b>	Desnatados y bajos en grasa	Leche entera	Quesos grasos (curados)
<b>Frutos secos</b>		Cacahuetes, frutos secos fritos	
<b>Azúcar</b>	Si hay sobrepeso u obesidad utilizar edulcorantes: sacarina...	Azúcar refinado, miel, fructosa	
<b>Aceites y Grasa sólidas</b>	Aceite de oliva, girasol o maíz		Manteca de cerdo, sebo y tocino
<b>Bebidas</b>	Té, café, agua mineral, infusiones de hierbas, zumos naturales		<b>Alcohol</b> (en todas sus formas)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Condimentos: Se pueden utilizar todo tipo de condimentos. Sal con moderación.</li> </ul>			