RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA HIPERURICEMIA Y GOTA

Recomendaciones para prevenir la HIPERURICEMIA:

- Se debe evitar el ayuno prolongado.
- Es aconsejable mantener un peso saludable.
- Beba abundante agua a lo largo del día, a ser posible más de 2 litros al día.
- Es fundamental que evite el consumo de alcohol.

ALIMENTOS FRESCOS Y CONGELADOS	**PERMITIDO (a diario)**	**A LIMITAR (máximo 2 veces/semana)**	**DESACONSEJADO (sólo raramente)**
Sopas y salsas	Caldos de verduras, consomés de carnes no grasas.	Mahonesa, salsas con mantequilla	Caldos de carnes grasas, extractos de carne, sopas de sobre.
Verduras, legumbres y frutas	Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas.	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial.	
Carnes rojas	Ternera.	Buey, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras).	Carnes grasas y vísceras animales: hígado, molleja, sesos, riñones, 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 y pollo asados magros con poca grasa.		Todos los embutidos grasos: chorizo, salchichón…
Leche y derivados	Desnatados y bajos en grasa	Leche entera.	Quesos grasos (curados).
Frutos secos		Cacahuetes, frutos secos fritos,	
Azúcar	Si hay sobrepeso, obesidad o diabetes usar sacarina o aspartamo.	Azúcar refinado, miel, fructosa.	
Aceites y grasas	Aceite de oliva, girasol o maíz.		Manteca de cerdo, sebo y tocino.
Bebidas	Té, café, agua mineral, infusiones, zumos naturales.		Alcohol (en todas sus formas).