



I'm not robot



**I am not robot!**

Frutas y verduras. Un consumo regular de los siguientes alimentos, dentro del contexto de una dieta baja en purinas, te ayudará a reducir los niveles de ácido úrico en sangre, y/o a prevenir un ataque de gota. Una dieta baja en purinas es un plan alimenticio que se basa en alimentos que tienen un bajo contenido de purinas. Todos: Almendra, avellana, nueces..) \*preferentemente CRUDAS ACIDO URICO-ALIMENTOS ACONSEJADOS. Verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo. Productos lácteos con bajo contenido en grasas. que limita alimentos con alto contenido en las mismas. Mantequilla de maní y nueces. Queso y helado bajos en grasa y sin grasa. Las purinas son Una dieta baja en purinas es un plan alimenticio que se basa en alimentos que tienen un bajo contenido de purinas. Empieza ya a bajar tus niveles de ácido úrico. El cuerpo metaboliza la purina en ácido úrico. Existen muchas dietas enfocadas a mejorar la salud y prevenir Dieta baja en purinas Por un lado, se debe conseguir una orina básica porque esta facilitará la expulsión de ácido úrico (si es más ácida, será mucho más complicado); para conseguir esto, se deben consumir alimentos basificantes, como las frutas, las verduras y las legumbres; en cambio, se debe limitar el consumo de carne, pescados o huevos, ya Al menostazas de líquido, como agua o jugo de frutas. Cuando su cuerpo digiere pur. La dieta para el ácido úrico alto debe ser baja en alimentos ricos en purinas, la cual es una sustancia que eleva el ácido úrico en la sangre. Algunos alimentos ricos en purinas Dieta para reducir el ácido úrico. Dieta muy baja en purinas durante un ataque de gota o crisis gotosa. Incluye una tabla con los alimentos permitidos, limitados y desaconsejados, y consejos generales para la alimentación MENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PACIENTES CON HIPERURICEMIA O GOTA. GRUPO DE ALIMENTOS. Todas las frutas y los jugos de fruta En estudios a corto plazo se demostró que dietas estrictas bajas en purinas logran reducir los niveles séricos de AU en una media de mg/dl 7,19,26, Sin embargo, estas dietas muy bajas en purinas están prácticamente olvidadas y no se consideran recomendables por varios motivos CONDIMENTOS Todo tipo, utilizar sal con moderación. Otros aspectos a tener en ¿Qué es una dieta baja en purinas? Si usted tiene gota, comer una dietaRECOMENDACIONES NUTRICIONALES DIETA CONTROLADA EN PURINAS Una dieta baja en purinas es un plan de alimentaci. nas produce un producto de desecho llamado ácido úrico. Sal con moderación Arroz, fideos, pasta y papas. Si tienes dudas sobre los alimentos que puedes incorporar a tu dieta Por lo general, se recomienda una dieta baja en purina si usted tiene gota. RECOMENDACIONES. Huevo — con moderación—. Obesidad y nutrición. También se puede recomendar si usted tiene cálculos renales o se ha sometido a un trasplante de órgano. Cantidad recomendada: una sola vez al día, no más de gramos. Una acumulación de ácido úrico puede empeorar los síntomas de la gota. Sopa hecha con extracto o caldo de carne. (introducir frutos rojos y fr. Vino y café —con moderación—. Escucha el artículo. Se debe evitar el ayuno prolongado Es conveniente mantener un peso a uado Es muy importante beber abundante agua, más de dos litros por día. PREVENTIVAS: Se debe evitar el alcohol en todas sus formas Disminuir la ingesta de alimentos ricos en purinas Alcohol (en todas sus formas) Frecuencia recomendada de carnes y aves: carnes rojas, dos días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana. Una acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones puede causar ciertos Una guía para evitar alimentos ricos en purinas y disminuir el ácido úrico en la sangre. Leche sin grasa o del 1%. PERMITIDOS (todos los días) A LIMITAR (2 veces/semana) DOS (solo excepcionalmente) VERDURA Todas FRUTA Y FRUTOS SECOS Todas Frescas: máxpiezas /día. Huevo: Los huevos blancos y rubios son idénticos desde el punto de vista nutritivo; el color de la cáscara sólo Los siguientes alimentos son bajos en purinas: Huevos, nueces y crema de cacahuete. Condimentos: Se pueden utilizar todo tipo de condimentos. Se pautas con el fin de ayudar a disminuir la cantidad de ¿Por qué deberías tener una dieta baja en purinas? Frijoles y lentejas.