











RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PACIENTES CON HIPERURICEMIA O GOTA

GRUPO DE ALIMENTOS	PERMITIDOS (todos los días)	A LIMITAR (2 veces/semana)	DESACONSEJADOS (solo excepcionalmente)
 VERDURA	Todas		
 FRUTA Y FRUTOS SECOS	Todas Frescas: máx.2 piezas /día. (introducir frutos rojos y frutas ricas en vitamina C: kiwi, pomelo, mandarina, naranja, limón..) Todos: Almendra, avellana, nueces..) *preferentemente CRUDAS	Frutas en almívar Frutos secos fritos	Cacahuetes
 FÉCULAS	Harina, arroz, sémola, pasta, germen de trigo y salvado, pan, galletas integrales Patatas, boniatos y tapioca Legumbres (judía blanca y garbanzos)	Legumbres: lentejas, habas, guisantes, soja y derivados-leche, tofu, tempeh...), azukis Pastelería casera	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial
 LÁCTICOS	Leche, yogur y kéfir Desnatados y bajos en grasa (menos del 20% materia grasa)	Leche, yogur Semidesnatados	Leche, yogur y kéfir Enteros Quesos grasos (curados)
 CARNES Y DERIVADOS	Pollo y pavo (sin piel) Conejo Asados magros con menos del 10% de grasa Huevos	Buey, ternera, cerdo, caballo, cordero (solo partes magras) Venado y caza menor	Carnes grasas y vísceras: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas... Hamburguesas de Fast food y frankfurts Ganso y pato Carnes de caza: jabalí, liebre
 PESCADOS Y MARISCOS	Pescado blanco: llenguado, gallo, merluza, bacalao...	Pescado azul (sardina, anchoa, boquerón, salmón, arenque, caballa, rodaballo...)	Marisco Huevas de pescado
 ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva (preferentemente AOE- Aceite de Oliva Extra virgen-, girasol o maíz o coco	Mantequilla Mantequilla de coco	Manteca de cerdo, sebo y tocino Margarina Cremas de leche o natas o quesos grasos
 APERITIVOS, CALDOS, SALSAS Y CONDIMENTOS	Todas las especias Sal con moderación	Salsas con mantequilla, Mahonesa	Salsas con cremas de leche, queso grasos.... Caldos de carne grasa Caldos de pescado y mariscos Caldos vegetales ricos en purinas (espárragos, espinacas, champiñones) Cubitos de extracto de carne, pollo, pescado o marisco Levaduras y levadura de cerveza
 AZÚCARES Y DERIVADOS	Azúcar Edulcorantes (acesulfamo-K, sacarina...) Miel Chocolate negro (min.80% cacao): 20 g/día	Mermeladas, y confituras elaboradas con azúcar o con Fructosa Gelatinas con azúcar o con edulcorantes	Fructosa como edulcorante Chocolate blanco o con leche o con menos del 80% de cacao Bebidas azucaradas y edulcoradas Zumos de frutas envasados
 BEBIDAS	Agua mineral (más de 1.5 litros/día) Té, café, infusiones Zumos de fruta natural (máximo 1 vaso /día) (no envasados)	Vino tinto (máx.2 copas/día)	Bebidas alcohólicas (sobretudo cerveza-no más de 2/día "especial" y Bebidas de elevada graduación)

Recomendación: Suplemento de fibra dietética soluble (no laxante) cada día según prescripción médica