

DIETA Y NUTRICIÓN PARA PACIENTES CON ÁCIDO ÚRICO

Causas responsables de elevar los niveles de ácido úrico:

- **Alimentación inadecuada:** cuando hay un exceso de proteínas en la dieta, debido a un elevado consumo de alimentos del tipo: carnes, pescados, huevos, vísceras, embutidos, mariscos y legumbres. También hay que controlar el exceso de alcohol.
- **Predisposición personal:** existen personas con tendencia a sufrir esta enfermedad y, suelen ser normalmente de complexión fuerte y muy aficionadas a "comer mucho".
- **Alteraciones del aparato excretor:** que no permiten eliminar correctamente el ácido úrico a través de la orina.
- **Obesidad:** es necesario una disminución de peso ya que esta se asocia con una elevación del ácido úrico en sangre, aunque debe ser de forma gradual. El mismo efecto van a provocar los ayunos prolongados.
- **Falta de ejercicio y vida sedentaria:** el ejercicio debe ser moderado, ya que el exceso puede provocar una mayor producción y, por lo tanto una acumulación de ácido úrico.
- **Otras enfermedades.**

TRATAMIENTO DIETÉTICO

Existen una serie de consejos dietéticos para controlar los niveles de ácido úrico dentro de unas cifras decuadas, y para facilitar su cumplimiento se dividen los alimentos en **TRES GRUPOS:**

ALIMENTOS PERMITIDOS

CEREALES: Se deben seleccionar las formas refinadas frente a las integrales.

- Avena, centeno, maíz, etc., no hay limitación en su consumo.
- Arroz: puede tomarse ocasionalmente como ingrediente de sopas y ensaladas, arroz blanco con salsa de tomate natural, en paellas de verduras, hortalizas o pescado blanco. En ocasiones se puede tomar paella de pollo o conejo, evitando las elaboradas con carnes más grasas. Se debe limitar su consumo en casos de obesidad.
- Pasta italiana elaborada sin huevo y mejor si es fresca: macarrones, fideos, espaguetis, etc. Se puede tomar con salsa de tomate natural, aceite de oliva, poca sal y poco queso. No se debe acompañar de salsas comerciales elaboradas a base de quesos, yogourt, mostaza, nata, mantequilla, etc.
- Pasta italiana elaborada con huevo: consumir como máximo una vez a la semana.
- Pan: tomarlo sin sal.

SOPAS, CALDOS Y CONSOMÉS

- Sopas de verduras, hortalizas, arroz, fideos o pasta, elaboradas "siempre" al "estilo casero" con aceite de oliva extra virgen y con finas hierbas, laurel, tomillo, perejil, etc. Se debe evitar el uso de avecrem y otros condimentos artificiales, así como las sopas de sobre o lata. No añadir como ingredientes pescados, carnes de pollo, carnes grasas y embutidos.
- Caldos y consomés de verduras u hortalizas, elaboradas siempre al "estilo casero" con aceite de oliva extra virgen y con finas hierbas, laurel, tomillo, perejil, etc. No añadir como ingredientes pescados, carne de pollo, carnes grasas y embutidos.

VERDURAS

- **No existe ningún tipo de limitación en su consumo** puesto que en general son muy beneficiosas, aunque se deben evitar las incluidas en el apartado de "alimentos prohibidos", como son las verduras flatulentas (col, coliflor, etc.) y las ricas en purinas.
- Podemos tomarlas solas o en menestra, pero "siempre" se deben cocinar de manera sencilla: crudas, al vapor, cocidas, al horno, a la plancha o en puré.
- Se deben evitar elaboraciones grasas a base de carnes como el tocino, bacon, unte, embutidos (chorizo, morcilla,...), etc.

HORTALIZAS

- **No existe ningún tipo de limitación en su consumo** ya que en general son muy beneficiosas, aunque debemos evitar las incluidas en el apartado de "alimentos prohibidos".
- Podemos tomarlas solas o combinadas en menestra, pero "siempre" se deben cocinar de manera sencilla: crudas, al vapor, cocidas, al horno, a la plancha o en puré. Durante su elaboración se debe añadir poco aceite y poca sal, siendo preferible añadirlos una vez que el plato ya está cocinado.
- Se deben evitar elaboraciones grasas a base de carnes como el tocino, bacon, unte, embutidos (chorizo, morcilla,...), etc.
- Hortalizas frescas: Lechuga, canónigos, berros, lombarda, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, remolacha, etc. No existe ningún tipo de limitación en su consumo.
- Patatas (fécula): se pueden tomar con libertad cuando se preparan cocidas, asadas, al horno o en puré. Su consumo será ocasional en aquellas personas con sobrepeso.
No se deben tomar fritas, en tortilla de patata y, mucho menos las patatas chips de bolsa.

LEGUMBRES

- Pueden aumentar los niveles de ácido úrico, por lo que se recomienda consumirlas tan sólo una vez por semana.
- Se debe reducir la frecuencia de consumo de legumbres, como: lentejas, habas y guisantes secos.
- Se recomienda combinar las legumbres con patata, arroz, verduras y hortalizas y, nunca añadir ingredientes de origen animal (carnes grasas y embutidos) durante su elaboración.
- Se deben cocinar "al estilo casero" evitando preparaciones demasiado grasas, con poco aceite y añadiéndolo una vez que el plato ya está cocinado.

CARNES:

- La frecuencia de su consumo debe seguir la recomendación de la **dieta mediterránea**, limitándolo a dos o tres raciones como máximo a la semana; ya que tienen un elevado contenido proteico, y siempre se deben tomar las partes magras.
 - ✓ Aves sin piel (pollo, pavo): consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Conejo: consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Ternera: consumir ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
 - ✓ Buey o vaca: consumir ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
- Se deben preparar asadas, al horno, a la plancha, al grill o cocidas, evitando las preparaciones grasas como son: rebozados, empanados, guisos, frituras, estofados, etc.
- Se pueden acompañar con las verduras y hortalizas permitidas y, con otros ingredientes como: ajos, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, calabaza, calabacín, berenjena, hierbas aromáticas, especias, etc.
- Evitar tomar carne para cenar, siendo preferible su consumo durante la comida.

FIAMBRES Y EMBUTIDOS:

- Deben evitarse por su elevado contenido en grasa y sal.
- Pueden consumirse el jamón de York y de pavo, mientras que el resto de embutidos se deben limitar.

PESCADOS

- Deben consumirse en mayor cantidad que las carnes, como mínimo cuatro o cinco veces a la semana.
- Se recomienda el consumo de **pescados blancos** (merluza, rodaballo, mero, abadejo, rape, gallo, besugo, lenguado, y acedía), frente al de pescados semigrasos y azules.
- En caso de crisis aguda de gota debemos moderar su consumo e incluso eliminarlos temporalmente de la dieta.
- Se deben preparar cocidos, al vapor, a la plancha, al horno, asados, microondas o rehogados con limón, siempre sin grasa y, sin abusar del aceite de oliva ni de la sal.
- Hay que evitar las preparaciones más grasas como son los rebozados, frituras, guisos, estofados, etc.
- No se deben tomar con salsas tipo mostaza o mayonesa, pudiendo acompañarlos de salsas naturales elaboradas con ajo, cebolla, finas hierbas, especias, etc.
- Se pueden acompañar de las verduras y hortalizas permitidas, preparadas a la plancha, al horno, al vapor o cocidas.

HUEVOS Y DERIVADOS

- Su consumo es muy beneficioso en pacientes con gota, como principal fuente de proteínas.
- Con elevadas cifras de **colesterol**, no se deben consumir más de tres huevos por semana.
- Se prepararán cocidos, escalfados, revueltos con tomate natural, en tortilla francesa elaborada con verduras y hortalizas permitidas, con jamón York, etc.
- Se evitará consumirlos fritos o en tortilla de patata.

LECHE Y DERIVADOS

- Se aconseja a los pacientes con gota, que el aporte de proteínas de la dieta proceda principalmente de la leche y derivados.
- Se deben tomar derivados lácteos desnatados, para reducir la cantidad de grasa de la dieta.
- Se deben tomar quesos frescos desnatados y con bajo contenido en sal.
- Existen en el mercado quesos especiales con porcentaje de grasa modificada estilo "manchego", que pueden también consumirse.
- Se evitará consumir los quesos con mayor contenido graso, como son los muy curados de cabra o de oveja.

ACEITES Y GRASAS

- Se deben consumir sobre todo los aceites de oliva y, preferible **aceite extra virgen** incluso para freír, añadiéndolo "en crudo" sobre el plato una vez elaborado.
- En ocasiones y dependiendo del tipo de elaboración podemos emplear aceites de semillas como el de girasol, maíz y soja.
- Hay que evitar cocinar con productos como: mantequillas, margarinas y tocino.

FRUTAS

- **No existe ningún tipo de limitación en su consumo** puesto que en general son muy beneficiosas, ya que favorecen la eliminación de ácido úrico del organismo, aunque debemos evitar las incluidas en el apartado de "alimentos prohibidos".
- Se recomienda consumir las frescas a ser posible con piel y bien lavadas, cocidas o al horno.

De todas ellas hay algunas muy beneficiosas, como son: cerezas, manzanas y uvas.

Se debe limitar el consumo de higos, uvas y plátanos, en personas con sobre-peso.

- Se pueden tomar zumos naturales, mermeladas y compotas caseras, elaboradas con las frutas permitidas.
- **El limón:** Se aconseja su uso debido a que es uno de los más potentes eliminadores de ácido úrico, incluso se recomienda tomar zumo de limón a diario.

FRUTOS SECOS

- No debemos abusar de ellos ya que tienen mucho contenido en grasa y sal, aunque podemos consumir algunos como almendras y castañas.

CONDIMENTOS

- Se deben evitar las salsas grasas como: mayonesas, mostazas, etc. y las salsas comerciales.
- Se deben evitar las especias fuertes como: pimienta (negra, blanca y verde), cayena, pimentón y guindilla.
- Se pueden emplear como condimentos: vinagre, limón, ajo, cebolla, cebolleta, chalota y hierbas aromáticas (albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano y perejil).
- **Los ajos:** Ayudan a eliminar eficazmente el ácido úrico, por lo que es aconsejable utilizarlo de forma habitual en la preparación de las comidas.

BEBIDAS

- Beber dos litros y medio de líquidos al día, siendo conveniente elegir agua bicarbonatada para alcalinizar la orina. Puede administrarse también bicarbonato o citrato.
- Se pueden tomar sin ningún tipo de limitación bebidas no alcohólicas, como: agua bicarbonatada, zumos naturales de frutas e infusiones.

ALIMENTOS LIMITADOS

EMBUTIDOS Y FIAMBRES

- Embutidos semigrasos: jamón serrano sin el tocino, lomo ibérico y fiambre de pollo.

MARISCOS Y CRUSTÁCEOS

- Debemos eliminarlos de la dieta, aunque hay alguno que podemos consumir ocasionalmente, como son ostras y almejas.

LECHE Y LÁCTEOS

- Postres caseros: cuajada, arroz con leche, natillas, flan y batidos lácteos.

FRUTAS

- Sorbetes y gelatinas de frutas permitidas.

SALSAS Y CONDIMENTOS

- Mayonesa extra light y bechamel, elaboradas con leche desnatada y con poco aceite de oliva.

REPOSTERÍA

- Repostería suave y casera: bollo suizo, bizcocho, galletas, magdalenas, etc.