



Mariana Ayala F.

MSc Nutrición Renal & Metabolismo

**Nutrición Renal** ©

www.nutricionrenal.cl



## PAUTA NUTRICIONAL PARA EL CONTROL DE LA HIPERURICEMIA

El producto final del metabolismo de las purinas, es el ácido úrico, por lo que se recomienda el control dietético de sus precursores. En casos de crisis agudas se aconseja la ingesta de 2 a 3 litros diarios de agua, la dieta debe ser alta en carbohidratos, moderada en proteínas y baja en grasas, debido a que las dietas altas en grasas reducen la excreción de uratos (ácido úrico cristalizado), mientras que los carbohidratos favorecen su excreción a través de residuos alcalinos, algunos alimentos alcalinos como la leche, verduras, frutas frescas, contribuyen a su solubilización como ácido úrico en la orina.

<b>Grupo de alimentos por contenido de purinas</b>	
<b>Grupo 1: Alto contenido de purinas (100 a 1000 mg/100 g de alimentos)</b>	
Levaduras panaderas, cerveceras y de suplementos	Pate, salame, jamonada, jamón, longaniza, chorizo, prieta, vienasas.
Caldos concentrados, caldos de carne, consomé	Anchoas, arenques, jurel, sardinas
Granos enteros (integral)	Panes dulces
Salsa de carne	Choritos, mejillones
Interiores: corazón, riñón, hígado.	Conejo, perdices, ciervos
<b>Nota:</b> Los alimentos de esta lista deben restringirse en los pacientes con gota en estado agudo o de remisión. Dado que el alcohol aumenta la producción de ácido úrico no debe consumirse.	
<b>Grupo 2: Contenido moderado de purinas (10 a 100 mg/100 g de alimentos)</b>	
Carnes: pescados, aves, carne de vacuno y cerdo.	Espárragos, porotos secos, lentejas, hongos, arvejas secas, espinacas.
Crustáceos y moluscos	
<b>Grupo 3: Muy bajo contenido en Purinas (&lt;10 mg/100 g de alimentos)</b>	
Pan blanco, galletas, pan de maíz	Frutas
Margarina, mantequilla, crema, Salsa blanca	Gelatinas y helados
Natillas, flanes, cremas, budines	Leche, yogurt, quesos
huevos	aceitunas
Torta, masas	aceites
Cereales (arroz, maíz, quínoa, chuño, avena) y subproductos.	Todas las hortalizas y verduras que no estén incluidos en el grupo 2
Fideos, tallarines	nueces
Chocolates, café, té, hierbas	Palomitas de maíz
Vinagre	Azúcar y dulces
Los alimentos de este grupo se pueden consumir diariamente	

[WWW.NUTRICIONRENAL.CL](http://WWW.NUTRICIONRENAL.CL) ©

CONTACTANOS: [mariana.ayala@nutricionrenal.cl](mailto:mariana.ayala@nutricionrenal.cl) / Fono: + 56 2 29798887 / Skype: [@nutrirenalchile](http://nutricionrenal.cl) / [www.facebook.com/nutricionrenal.cl](http://www.facebook.com/nutricionrenal.cl)