

Ácido úrico: come para evitar la gota

Alimentos **bajos en purinas** y que ayudan a eliminar el ácido úrico. Bebe mucha agua y prioriza vegetales y lácteos desnatados.



Verduras y hortalizas

Recomendado

La mayoría son seguras; ayudan a alcalinizar.



Fruta (cerezas, cítricos)

Recomendado

Las cerezas ayudan a bajar el ácido úrico.



Lácteos desnatados

Recomendado

Reducen el riesgo de gota; elige bajos en grasa.



Huevos

Recomendado

Proteína baja en purinas; buena alternativa.



Cereales integrales

Recomendado

Hidratos saludables y bajos en purinas.



Agua abundante

Recomendado

2-3 L al día ayudan a eliminar el ácido úrico.



La clave: hidratación, peso y bajar purinas

Bebe 2-3 L de agua al día, pierde peso si te sobra y evita el alcohol (sobre todo cerveza) y la fructosa. Las cerezas y la vitamina C ayudan. Las purinas vegetales no son problema.

Ácido úrico: come para evitar la gota

Alimentos **bajos en purinas** y que ayudan a eliminar el ácido úrico. Bebe mucha agua y prioriza vegetales y lácteos desnatados.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa antiinflamatoria saludable.



Café (con moderación)

Recomendado

Puede reducir el riesgo de gota.



Frutos secos

Recomendado

Proteína vegetal baja en purinas.



Patata, pasta y arroz

Recomendado

Hidratos seguros, bajos en purinas.



Vitamina C (kiwi, naranja, pimiento)

Recomendado

Ayuda a eliminar el ácido úrico.



Verduras antes 'prohibidas' (espinaca, espárrago)

Recomendado

Sus purinas vegetales no aumentan el riesgo.



La clave: hidratación, peso y bajar purinas

Bebe 2-3 L de agua al día, pierde peso si te sobra y evita el alcohol (sobre todo cerveza) y la fructosa. Las cerezas y la vitamina C ayudan. Las purinas vegetales no son problema.

Ácido úrico: come para evitar la gota

Alimentos **ricos en purinas o fructosa**, que suben el ácido úrico y desencadenan ataques de gota.



Vísceras (hígado, riñones, mollejas)

Evitar

Las más altas en purinas; evítalas por completo.



Marisco y mejillones

Evitar

Muy ricos en purinas; desencadenan ataques.



Carnes rojas y caza

Con moderación

Altas en purinas; raciones pequeñas y ocasionales.



Pescado azul pequeño (anchoa, sardina)

Con moderación

Ricos en purinas; modera la frecuencia.



Alcohol, sobre todo cerveza

Evitar

La cerveza (con o sin alcohol) dispara el úrico.



Refrescos y zumos azucarados

Evitar

La fructosa aumenta el ácido úrico.



Lo que dispara el úrico: vísceras, marisco y alcohol

Las vísceras, el marisco y la cerveza son los grandes desencadenantes. La fructosa (refrescos, zumos, azúcar) también sube el úrico. Reducirlos previene los ataques.

Ácido úrico: come para evitar la gota

Alimentos **ricos en purinas o fructosa**, que suben el ácido úrico y desencadenan ataques de gota.



Caldos y consomés de carne

Evitar

Concentran las purinas; mejor caldo vegetal.



Embutidos

Con moderación

Procesados y con purinas; ocasional.



Bollería con fructosa

Evitar

El azúcar añadido eleva el úrico.



Extractos de carne y salsas

Con moderación

Concentran purinas; úsalos poco.



Bebidas alcohólicas en general

Evitar

Dificultan eliminar el ácido úrico.



Azúcar y dulces

Con moderación

La fructosa empeora el control del úrico.



Lo que dispara el úrico: vísceras, marisco y alcohol

Las vísceras, el marisco y la cerveza son los grandes desencadenantes. La fructosa (refrescos, zumos, azúcar) también sube el úrico. Reducirlos previene los ataques.