



CONTÁCTENOS:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

### ¿QUÉ ES LA GOTA?

La gota es una afección dolorosa que provoca inflamación y sensibilidad recurrente en las articulaciones, con mayor frecuencia en los pies. Los síntomas de la gota son causados por la acumulación de ácido úrico en las articulaciones. El ácido úrico se forma cuando las purinas se descomponen en el cuerpo. Las purinas se encuentran en muchos alimentos. Comer una dieta baja en purinas con suficiente cantidad de agua puede ayudar a prevenir la gota. Además, reducirá el riesgo de tener cálculos renales.

### PAUTAS GENERALES:

- Lleve una dieta equilibrada y saludable.
  - Limite la carne magra y las aves de corral a 5 a 6 onzas por día.
  - Evite las vísceras.
  - Evite el alcohol y las bebidas alcohólicas.
  - Evite los alimentos y bebidas azucaradas que contengan jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.
- Beba mucha agua.
- Haga ejercicio regularmente.
  - Planee hacer unos 30 minutos de ejercicio todos los días.
- Mantenga un peso corporal saludable.

### ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

Alcohol y bebidas alcohólicas
Anchoa
Espárragos, coliflor, espinacas, champiñones y guisantes verdes
Tocino
Bacalao
Cangrejo
Frijoles secos y lentejas
Ganso
Salsas y salsas hechas con carne
Egilefino
Arenque
Langosta, ostra y camarones
Caballa
Sopas, caldos o caldos a base de carne o pescado
Mejillones
Vísceras (como hígado, riñón o cerebro)
Sardina
Vieira
Trucha
Atún
Carnes de caza silvestre (como codornices o pichones)
Levadura y extracto de levadura (tomados como suplementos)

**Para obtener más información sobre una dieta baja en purinas, programe una cita con un nutricionista (dietista registrado).**

#### Fuentes:

- Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel
- Manual de Cuidados Nutricionales
- Clínica Mayo

### ALIMENTOS QUE PUEDE COMER

Todas las frutas
Carne de res, cerdo, pollo y pavo (no más de 6 onzas diarias)
Pan, pasta, arroz y pan de maíz
Huevo de gallina
Leche y productos lácteos descremados
Frutos secos y mantequilla de cacahuete
Avena (no más de 2/3 taza cruda al día)
Sopas de verduras (hechas sin carne)
Legumbres y hortalizas (excepto las mencionadas en la tabla a continuación)
Agua

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.