

Guía de alimentación para personas con gota

La gota es un tipo de artritis. Se produce cuando los niveles elevados de ácido úrico causan la formación de cristales en las articulaciones y tejidos blandos, lo que ocasiona inflamación, dolor e hinchazón.

La cantidad de ácido úrico en su cuerpo depende de lo siguiente:

- | La cantidad de ácido úrico que su cuerpo produce y elimina.
 - | Es posible que su cuerpo produzca de manera natural una cantidad más elevada de ácido úrico o que tenga más dificultad para eliminarlo.
 - | Determinados medicamentos (por ej. diuréticos) y afecciones médicas (por ej. presión arterial alta) pueden repercutir en la cantidad de ácido úrico que su cuerpo produce o elimina (generalmente a través de la orina). Es importante que siga tomando sus medicamentos. Consulte a su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento.
- | La cantidad de purina que consume.
 - | Algunos alimentos y bebidas contienen compuestos llamados purinas. En el cuerpo, las purinas se convierten en ácido úrico. La carne y el marisco tienen un alto contenido de purinas y pueden elevar los niveles de ácido úrico. Las purinas que se encuentran en alimentos vegetales no elevan los niveles de ácido úrico y no son motivo de preocupación.

La gota se trata con medicamentos que bajan los niveles de ácido úrico en la sangre y haciendo cambios en la dieta y en el estilo de vida. A menudo, la gota aparece junto con las siguientes afecciones. Es importante tratar estas afecciones junto con la gota:

- | sobrepeso u obesidad
- | presión arterial alta
- | colesterol elevado
- | diabetes de tipo 2
- | enfermedad cardíaca
- | enfermedad renal crónica
- | enfermedades genitourinarias (del sistema urinario y reproductor).

Hable con un nutricionista certificado si necesita ayuda con su dieta para cualquiera de estas afecciones. La intención de este folleto es proporcionarle maneras de bajar sus niveles de ácido úrico con dieta, y por tanto, reducir su riesgo de padecer brotes o ataques de gota.



Medidas que puede tomar

1. 1. Siga una dieta saludable baja en grasas saturadas y trans. Una dieta rica en alimentos no elaborados y vegetales que pueda ayudar a disminuir su riesgo de padecer ataques de gota y a mantener una mejor salud general. La siguiente información puede ayudarle a la hora de elegir sus alimentos:
 - i Consuma pequeñas porciones de carne y marisco. Una porción equivale a 75 g (2 ½ oz.). Dado que la mayoría de las personas consume porciones mucho más grandes, esto puede reducir considerablemente la cantidad de purina que consume.
 - n El pescado es una elección saludable porque es rico en ácidos grasos omega-3 y bajo en grasas saturadas. Si toma menos de dos porciones de pescado a la semana, pregunte a su médico, farmacéutico o nutricionista certificado si necesita un suplemento de aceite de pescado.
 - i Evite las vísceras (hígado, riñón, mollejas, etc.) porque tienen altos niveles de purinas.
 - i Elija fuentes de proteína vegetales con más frecuencia: frijoles, lentejas, tofu y frutos secos y semillas sin sal. Aunque algunos de estos alimentos contienen purinas, no están vinculados al incremento del ácido úrico o a riesgos de padecer síntomas de gota.
 - i Elija leche y productos lácteos bajos en grasa (descremados, 0 %, 1 %, 2 %). Entre ellos se incluyen el yogur bajo en grasa (0 %, 1 %, 2 %) o el queso con un contenido menor de grasa (menos del 20 % de grasa láctea). Estos alimentos tienen pocas purinas o no las tienen en absoluto y pueden ayudar a bajar los niveles de ácido úrico y el riesgo de padecer ataques de gota.
 - i Haga que las verduras sean una parte importante de su dieta. Trate de comer al menos cuatro porciones de verdura al día.

También, elija comer verdura a modo de tentempié.

- ¡ Elija fruta entera en vez de jugo. Trate de tomar al menos tres porciones de fruta al día.
- ¡ Evite consumir azúcar o alimentos y bebidas con un alto contenido de azúcar como refrescos, bebidas de frutas, cafés especiales y bebidas con té, caramelos y postres azucarados como pasteles, donuts, tortas y galletas.

2. Limite el consumo de alcohol. Incluso una o dos bebidas pueden incrementar su riesgo de padecer un ataque de gota. Una bebida es:

- ¡ una botella de cerveza, sidra o "cooler" de 341 ml (12 oz.) con 5% de alcohol,
- ¡ un vaso de vino de 142 ml (5 oz.) con 12% de alcohol, o
- ¡ un trago de bebidas espirituosas de 43 ml (1.5 oz.) con 40% de alcohol.

Cualquier tipo de alcohol, y especialmente la cerveza, puede incrementar su riesgo de parecer ataques de gota. Evite el consumo de cualquier tipo de alcohol si padece una forma de gota dolorosa o si está teniendo un ataque de gota. Hable con su médico si tiene dudas acerca del consumo de alcohol.

3. Manténgase bien hidratado. Trate de beber entre 2 y 3 l (de 8 a 12 tazas) de líquidos al día. La mejor opción es el agua.

4. Si su objetivo es perder peso, elija un plan para adelgazar que fomente una pérdida de peso paulatina y constante. Una pérdida rápida de peso o una dieta con alto contenido de proteínas animales no es recomendable porque podría incrementar los niveles de ácido úrico en la sangre y las posibilidades de sufrir un ataque de gota. Su médico o nutricionista certificado pueden ayudarle a elaborar un plan a su medida.

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.

