



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA CONTROLADA EN PURINAS

Una dieta baja en purinas es un plan de alimentación que limita alimentos con alto contenido en las mismas.

Cuando su cuerpo digiere purinas produce un producto de desecho llamado ácido úrico. Una acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones puede causar ciertos problemas de salud como cálculos renales y problemas articulares como la gota.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Realizar un aporte adecuado de calcio por medio de leche y derivados lácteos, evitando aquellos con alto contenido graso. Un consumo diario de lácteos desnatados disminuye el riesgo de presentar un evento de gota en un 40%.
- La dieta debe ser rica en frutas y verduras frescas (evitando las desaconsejadas en la tabla) junto con productos poco procesados y ricos en hidratos de carbono complejos: patatas, pasta, arroz, cereales...
- A la hora de elegir carnes y pescados se optará por aquellas especies y piezas más magras eliminando siempre la grasa visible.
- Se recomienda un estilo de vida saludable: ejercicio diario y evitar el alcohol (en especial la cerveza por su contenido en levadura, incluso sin alcohol), tabaco y otros tóxicos.
- Procure preparar los caldos de forma natural, con carne magra y desgrasarlos (eliminando la capa de grasa que se forma al enfriarse). No utilizar extractos de carne ni preparados industriales.
- Se prefiere utilizar salsas y guarniciones a partir de vegetales y lácteos frente a las realizadas con carne y grasas animales.
- Evite los alimentos preparados con azúcar, como caramelos, gominolas, confituras, mermelada, frutas en almíbar... así como los productos de pastelería y zumos comerciales.
- Se recomienda una buena hidratación para la excreción de ácido úrico por la orina (2L de agua/día).
- Evite el ayuno prolongado, es decir, realice las cinco ingestas del día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Modo de cocinado, aceite y condimentos:

- Puede utilizar cualquier forma de cocinado, aunque generalmente son preferibles formas de cocinado sencillas que precisen poco aceite: plancha, hervido, vapor, microondas, wok, horno o papillote.
- Utilice preferentemente aceite de oliva para cocinar y condimentar los alimentos.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



TABLA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	RECOMENDABLES <i>Por contenido bajo en 100g NP 0-49 mg/AU 0-75mg</i>	LIMITADOS <i>Por contenido medio en 100g NP 50-99mg/AU 75-149 mg</i>	DESACONSEJADOS <i>Por contenido alto en 100 g NP > 100mg/AU > 150 mg</i>
CEREALES	Arroz, sémola y tapioca. Harina de trigo, harina de maíz, pan blanco, pastas alimentarias (espaguetis, macarrones, fideos, espirales...)	Pan integral, cereales integrales, germen y salvado de trigo, avena	Semillas de soja, trufas secas
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Judías blancas y garbanzos. Patata, batata, pepino, tomate, ruibarbo, cebolla, pimiento, rábano, berenjena. Zanahoria, lombarda, col de Bruselas, remolacha, judías verdes, coliflor, espárrago blanco cocido, acelga, ajo, perejil. Frutas todas.	Lentejas, habas secas, guisantes verdes. Espinacas, apio, apocado, espárrago verde, coliflor, brécol, berro, champiñones, setas, brotes de soja	Ninguna
LÁCTEOS	Leche (entera, semidesnatada, desnatada). Quesos, yogures, postres lácteos	Ninguno	Ninguno
PESCADO Y MARISCO	Blanco: tenca. Mariscos: cangrejo de río.	Azul: Salmón, caballa, jurel, pez espada. Blanco: carpa, bacalao, abadejo, lenguado, lucio, gallo, platija, mero, merluza, rodaballo, lubina, besugo, cabracho, cazón, chicharro. Mariscos: nécoras, mejillón, camarón, almejas, sepia, pulpo, calamar, cangrejo de mar, caracoles, bígaros, cigalas, percebes, gambas, langostinos, langosta, bogavante, centollas, ostras. Otros: huevas de arenque, de esturión (caviar), caballa ahumada.	Blanco: trucha. Azul: boquerón, atún, chanquete, palometa, salmonete. Mariscos: vieiras. Otros: sardinas y atún en aceite, arenques.
CARNES Y AVES	Cerdo: panceta y tocino de cerdo. Aves y caza: pollo. Derivados: lacón, bacon, chorizo, jamón serrano, morcón, jamón York, salami, salchichón.	Aves y caza: conejo, liebre, pato, ciervo, corzo, faisán. Vacuno: falda, aguja, espalda, lomo, pierna, cuello, solomillo. Embutidos: morcilla. Otros: hamburguesas, salchichas viena, salchichas Frankfurt. Vísceras: sesos de ternera.	Caballo: todas las piezas. Aves y cazas: ganso, gallina, perdices, jabalí, gamo, pavo. Cerdo: cuello, chuletas, lomo, solomillo, espaldilla, paletilla, chuleta, pierna. Cordero: solomillo, falda, espaldilla, chuleta, lomo pierna. Vaca: costillar, entrecot. Ternera: solomillo, lomo, filete, costillar, espaldilla o aguja, cuello, jarrete, pierna, chuleta y falda. Vísceras: ternera (mollejas, hígado, riñones, lengua, bazo). Vaca (hígado, corazón, sesos). Cerdo (hígado, lengua, manos, riñones, sesos)
MISCELANEA			Patés, foies. Caldos, cubitos de carne. Salsa de marisco, levadura planificable.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA CONTROLADA EN PURINAS 1500KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche desnatada (200ml) con café (5g) + tostadas de pan blanco (40g) con tomate (30g), aceite de oliva (5ml) + una pieza de fruta (150g).
2. Leche desnatada (200ml) con café (5g) + copos de maíz (30g) + una pieza de fruta (150g).
3. Leche desnatada (200ml) con café (5g) + tostadas de pan blanco (40g) con pavo (15g), aceite de oliva (10ml) + una pieza de fruta (150g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Una pieza de fruta (150g)
2. Un yogur desnatado natural (125g)
3. Frutos secos (15g)

COMIDA:

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1. **Plato único:** Arroz (80g) a la cubana (huevo 60g): salsa de tomate (30g). **Postre:** Fruta (150g).
2. **Primer plato:** Calabaza (250g) con patatas (50g) al ajillo (5g). **Segundo plato:** Merluza (150g) con guarnición de zanahoria (50g). **Postre:** Yogur desnatado natural (125g).
3. **Plato único:** Pasta (60g) con tomate (salsa 30g) y verduras: berenjena (50g), pimiento rojo (40g), cebolla (20g). **Postre:** Fruta (150g).
4. **Primer plato:** Patatas (150g) a la importancia: pimiento rojo (30g), cebolla (20g), harina de trigo (6g), huevo (10g). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 40g, remolacha 40g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5 ml). **Postre:** fruta (150g).
5. **Plato único:** Arroz (60g) con pisto y bacalao (80g): pimiento rojo (50g), pimiento verde (50g), calabacín (70g), cebolla (20g), tomate triturado (40g). **Postre:** Fruta (150g).
6. **Primer plato:** Garbanzos (60g) con acelgas (150g): ajo (5g), pimentón (5g). **Segundo plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 40g, zanahoria 30g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5 ml). **Postre:** Yogur desnatado natural (125g).
7. **Primer plato:** Menestra de verduras: zanahoria (50g), huevo (60g), alcachofas (80g), patata (100g). **Segundo plato:** Pechuga de pollo (150g) a la plancha con pimientos asados (100g). **Postre:** Yogur desnatado natural (125g).

MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Macedonia de fruta (180g)/pieza de fruta (150g).
2. Pulguita (pan blanco 40g) de queso desnatado (15g).

CENA:

En las cenas consumir 40g de pan blanco.

1. **Primer plato:** Sopa juliana: pasta (40g), zanahoria (30g), cebolla (15g), puerro (30g). **Segundo plato:** Verduras al horno con queso (15 g): pimiento rojo (80g), patata (100g), zanahoria (40g). **Postre:** Yogur desnatado natural (125g).
2. **Primer plato:** Ensalada (lechuga 70g, tomate 40g, remolacha 40g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5 ml). **Segundo plato:** Salteado de calabacín (200g), gambas (50g) y zanahoria (40g). **Postre:** Fruta (150g).
3. **Primer plato:** Puré de zanahoria (250g): patata (100g). **Segundo plato:** Tortilla francesa (huevo 120g) con guarnición de tomate (100g). **Postre:** Yogur desnatado natural (125g).
4. **Plato único:** Ensalada de pollo (50g) con manzana (100g): lechuga (50g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). **Postre:** Fruta (150g).
5. **Plato único:** Revuelto (huevo 60g) con pimiento (100g) y patata (80g). **Postre:** Yogur desnatado natural (125g).
6. **Plato único:** Ensalada de pasta (60g): maíz (30g), pimiento rojo (30g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml). **Postre:** Fruta (150g).
7. **Plato único:** Sándwich (pan blanco de molde 60g) vegetal con patatas (100g) al horno: lechuga (30g), tomate (30g), atún (20g). **Postre:** Fruta (150g).



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g