

**Dra. Carmen
Moragues Pastor**

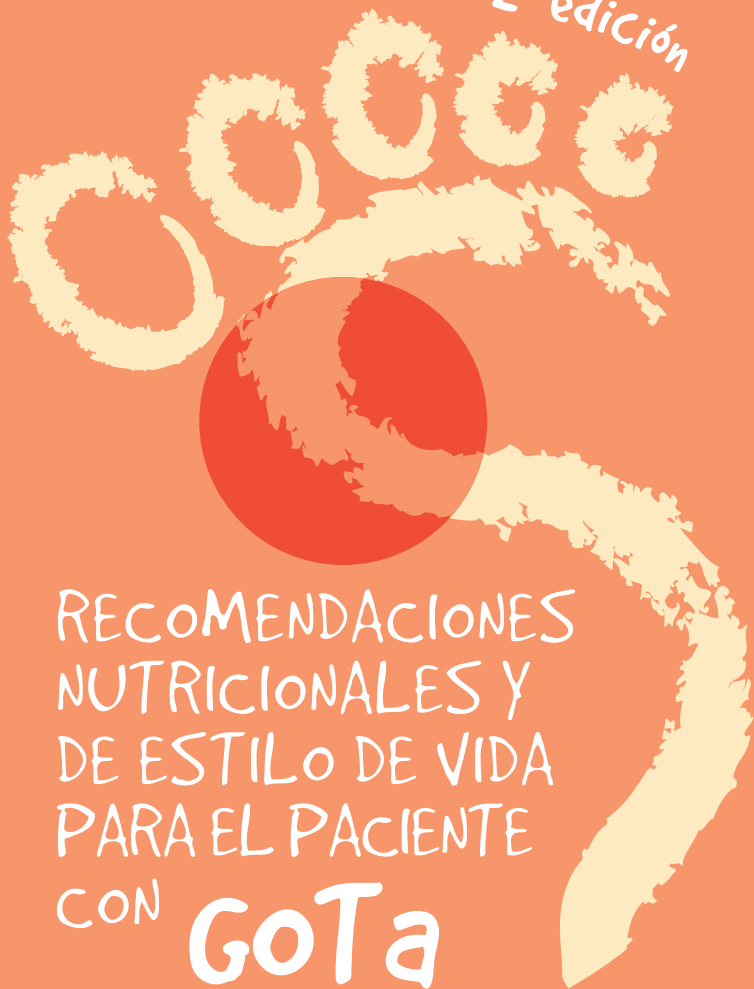
Reumatóloga del Hospital
Universitario de Bellvitge,
L'Hospitalet del Llobregat
(Barcelona). Miembro del
Grupo de Estudio de
Artritis Cristalinas
de la Sociedad
Española de
Reumatología
(GEACSER)



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es

2^a edición



RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES Y
DE ESTILO DE VIDA
PARA EL PACIENTE
CON **GoTa**

APP GRATUITA
ANDROID/IOS

TRIVIGOTA

UNA APLICACIÓN QUE AYUDA A ENTENDER MEJOR LA GOTA



- App especialmente diseñada para ayudar a entender mejor la gota a través de preguntas y respuestas.
- Ayuda a promover un estilo de vida saludable y a resolver dudas sobre la enfermedad.
- Descarga gratuita en [Apple Store](#) y [Google Play](#) desde cualquier smartphone o tableta.



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y DE ESTILO DE VIDA PARA EL PACIENTE CON **GoTa**

La gota es una enfermedad causada por el exceso de ácido úrico en sangre que se deposita en forma de cristales en las articulaciones y en el riñón.

Los cristales acumulados producen brotes de inflamación articulares que son muy dolorosos e invalidantes. Conocer la enfermedad y cómo se trata es el primer paso hacia su curación. **Solicite toda la información que necesite a su médico de cabecera o a su reumatólogo.**



Dra. Carmen Moragues Pastor

Reumatóloga del Hospital Universitario de Bellvitge, L'Hospitalet del Llobregat (Barcelona). Miembro del Grupo de Estudio de Artritis Cristalinas de la Sociedad Española de Reumatología (GEACSER)

RECOMENDACIONES DE ESTILO DE VIDA



> Las personas con gota tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

> Una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable le ayudarán a controlar la gota. Evite fumar. En caso de obesidad, se aconseja una pérdida de peso progresiva.

Haga ejercicio regular, adecuado a su edad y forma física. Caminar rápido, bicicleta estática, natación o gimnasia suave son actividades accesibles a todas las edades.



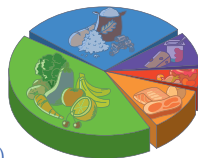
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Una dieta adecuada, junto al tratamiento farmacológico, ayudará a un rápido control de la gota.



> Evite **exceso** de carnes, mariscos y grasas saturadas; haga una dieta variada, con las cantidades adecuadas.

> Coma mucha fibra, en forma de cereales, legumbres, verduras y fruta variada, mejor entera que en zumo (el zumo concentra más la cantidad de fructosa y no contiene fibra).



Las cerezas evitan los ataques de gota.

> El consumo de **lácteos bajos en grasa**, tiene un efecto beneficioso en la reducción del ácido úrico.

> Evite el consumo excesivo de alcohol, especialmente la cerveza (también la cerveza sin alcohol), y las bebidas con una alta graduación.

Suspenda el alcohol durante un ataque de gota o si la gota no está controlada.



> Reduzca el consumo de **bebidas azucaradas**, como refrescos o zumos preparados con alto contenido en fructosa.



> **Beba mucha agua** (para evitar los cálculos renales). Beber vino en cantidades limitadas (una o dos copas al día) tiene un efecto beneficioso sobre el riesgo cardiovascular. Las bebidas bajas en calorías (cero o light) no aumentan el riesgo de gota.



ALIMENTOS ACONSEJADOS

(tomar a diario)



Pescados blancos:
merluza, bacalao,
lenguado



Productos
lácteos bajos
en grasa

Aceite de oliva
o girasol.



Aves de corral
(pollo y pavo)
y huevos

Pan, pasta, cereales,
legumbres,
y quinoa



Verduras y hortalizas



Frutas variadas.
Cerezas y frutas ricas
en vitamina C



Beber 2 litros
de agua al día



Café e
infusiones



ALIMENTOS A LIMITAR

(varias veces por semana)



Pescados azules:
arenque, sardina,
atún, boquerón,
anchoas



Productos
lácteos
semigrasos

Frutos secos



Carnes de vacuno,
cerdo, cordero y
carne de caza



Levadura
fresca



Frutas muy ricas
en fructosa (1-2
porciones al día)



Vino 1-2
copas al día



Los refrescos
azucarados
aumentan el
ácido úrico



ALIMENTOS A EVITAR

(tomar ocasionalmente)



Mariscos
y huevas



Productos lácteos
muy grasos: nata,
quesos cremosos
o curados

Manteca y
mantequilla



Embutidos grasos
y vísceras. Pato



Bollería industrial
y pastelería



Cerveza con alcohol
y sin alcohol. Bebidas
alcohólicas de alta
graduación

Batidos de frutas muy
azucarados, ricos en
fructosa, y bebidas
energéticas



> RECUERDE

- Lo importante es hacer una dieta saludable y variada, mediterránea, baja en grasas saturadas, rica en frutas y verduras y con productos lácteos desnatados.
- Mantenga un peso corporal adecuado, beba mucha agua, no fume y haga ejercicio regular.



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es