

El Médico Me Dijo Que Tengo Gota: ¿Por Dónde Empiezo?

Nina Roofe
PhD, RDN, LD, FAND
Vicepresidenta asistente
- Ciencias de la Familia y del Consumidor

¿Qué es la Gota?

La gota es una forma de artritis causada por la acumulación de ácido úrico en la sangre. Esta acumulación de ácido úrico provoca la formación y acumulación de cristales en las articulaciones y alrededor de ellas.

¿Qué son las Purinas?

Las purinas son sustancias químicas naturales que se encuentran en el cuerpo y en algunos alimentos y bebidas. El ácido úrico se produce cuando el cuerpo descompone las purinas. Normalmente, el ácido úrico se elimina del cuerpo a través de la orina. En las personas que tienen gota, este proceso se ve alterado, por lo que el ácido úrico se acumula en la sangre y forma cristales que se depositan en las articulaciones. Otras comidas y bebidas influyen en la cantidad de ácido úrico que se encuentra en la sangre, por ejemplo, la fructosa, un tipo de azúcar, produce ácido úrico a solo minutos de ser ingerida.

¿Por qué Necesito una Dieta para la Gota?

La dieta para la gota es baja en purinas, entonces, si bien no es posible controlar la cantidad de purinas que se producen naturalmente en el cuerpo, se puede controlar la cantidad de purinas que se consumen y, por ende, reducir la cantidad de ácido úrico que produce el cuerpo. Esto ayuda a controlar el dolor que produce la gota. La dieta no cura la gota y es probable que continúe necesitando medicación, pero puede reducir el riesgo de sufrir ataques recurrentes de gota y retrasar el progreso del daño en las articulaciones.

¿Cuáles son las Metas de la Dieta Para la Gota?

La dieta para la gota se diseñó para ayudarlo a alcanzar un peso saludable y buenos hábitos de alimentación, evitar alimentos altos en purinas, y controlar los niveles de ácido úrico.

Principios Generales de la Dieta

PRINCIPIO	FUNDAMENTO
Pérdida de peso	Tener un peso saludable reduce el riesgo de desarrollar gota. Si tiene sobrepeso, la pérdida de peso disminuye los niveles de ácido úrico y reduce el número de ataques de gota. La pérdida de peso disminuye la presión sobre las articulaciones.
Carbohidratos complejos	Consumir más frutas, verduras y granos enteros. Evitar alimentos con azúcares simples, como jarabe de maíz alto en fructosa, y limitar los jugos de frutas naturalmente dulces para bajar de peso y los niveles de ácido úrico, para esforzar menos las articulaciones.
Agua	Mantenerse bien hidratado para una buena salud general.
Grasas	Reducir las grasas saturadas de las carnes rojas, la carne de ave grasosa y los lácteos altos en grasa para bajar de peso y los niveles de ácido úrico, para presionar menos las articulaciones.
Proteínas	Priorizar la carne de res y de ave magra y los lácteos bajos en grasa y lentejas para sumar proteínas.

*Arkansas Is
Our Campus*

Visite: <https://www.uaex.uada.edu>

Recomendaciones de Alimentos y Suplementos Específicos

Cerca de un tercio del ácido úrico del cuerpo proviene de la dieta, por lo que, si tiene gota, es importante que evite los alimentos y bebidas altos en purinas. También es posible que su médico le prescriba una medicación para reducir el ácido úrico. La siguiente tabla muestra ejemplos de alimentos buenos para la gota, y otros para limitar o evitar.

	CONSUMIR ALIMENTOS Y BEBIDAS BAJOS EN PURINA	EVITAR O LIMITAR LAS PORCIONES DE ALIMENTOS Y BEBIDAS ALTOS EN PURINAS
Carne	Hasta 170 g/día • Carne blanca de pollo	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Carne de cerdo • Carne de cordero • Vísceras • Salsas a base de carne • Hígado • Riñón • Mollejas
Pescados y mariscos	Hasta 170 g/día • Salmón • Pez loro • Lenguado • Pez gato • Atún blanco enlatado	<ul style="list-style-type: none"> • Anchoas • Sardinas • Huevas de pescado • Arenque • Bacalao • Trucha • Eglefino • Mariscos (camarones, mejillones, vieiras, langosta)
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates • Papas • Apio • Calabaza • Pimientos • Tubérculos (batata, zanahorias remolacha) • Espárragos* • Espinaca* 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes • Coliflor • Hongos • * Estudios han demostrado que los vegetales altos en purinas, como el espárrago y la espinaca, no aumentan el riesgo de gota o ataques frecuentes de gota. Los beneficios nutricionales de los espárragos y de la espinaca son altos, por lo que estos vegetales pueden formar parte de una dieta saludable para la gota.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Manzanas • Peras • Fresas • Arándanos • Cerezas • Duraznos • Olivas 	
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Café • Té • Agua • Jugo 100% de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas • Bebidas gaseosas y jugos con alto contenido de fructosa • El consumo moderado de vino no parece aumentar el riesgo de ataques de gota. • Evitar el alcohol durante los ataques de gota. • Limitar el alcohol, especialmente cerveza, entre los ataques.
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Queso • Leche descremada 	
Otro	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Tofu • Mantequillas de frutos secos (maní, almendra) • Pan y cereales integrales • Chocolate y cacao • Arroz integral • Quinoa • Pasta • Cebada • Frutos secos y semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles secos • Lentejas • Avena • Salsas y condimentos envasados con alto contenido de azúcar • Cereales y barras de cereal con alto contenido de azúcar • Pan que no esté hecho con granos integrales
Vitamina C	La vitamina C puede reducir el ácido úrico. Consulte a su médico sobre suplementos de vitamina C de 500 mg.	
Café	Estudios demuestran que consumir moderadamente café regular con cafeína puede estar asociado con un menor riesgo de gota, pero es posible que no sea apropiado para otras condiciones médicas, como frecuencia cardíaca acelerada. Consulte con su médico para saber si el café es adecuado para usted.	
Cerezas	Existe algo de evidencia que indica que el consumo de cerezas podría reducir el riesgo de ataques de gota.	

Ejemplos de Menú

Este es un ejemplo de lo que podría comer en un día normal.

DESAYUNO

- Cereal integral y sin azúcar con leche descremada o baja en grasas
- 1 taza de fresas frescas
- Café
- Agua



ALMUERZO

- Rebanadas de pechuga de pollo asada (2onzas) en un pan integral con mostaza
- Ensalada de verdes mixta con vegetales, 1 cucharada de frutos secos y aderezo de vinagre balsámico y aceite de oliva
- Leche descremada o baja en grasas o agua



SNACK DE LA TARDE

- 1 taza de cerezas frescas
- Agua



CENA

- Salmón asado (3 o 4 onzas)
- Frijoles verdes asados o al vapor
- 1/2 a 1 taza de pasta integral con aceite de oliva y pimienta de limón
- Agua
- Yogur bajo en grasas
- 1 taza de melón fresco
- Bebida sin cafeína, como un té de hierbas



Recuerde, seguir una dieta para la gota puede ayudarle a limitar la producción de ácido úrico. Junto con la medicación para la gota, la dieta le ayudará a disminuir el dolor que produce la gota y disminuir la cantidad de ataques de gota y el daño de las articulaciones. No es una cura para la gota, pero puede ayudarle a mejorar su salud general y contribuir a alcanzar y mantener un peso saludable al combinarla con el consumo limitado de calorías y actividad física regular.

Referencias:

Academy of Nutrition and Dietetics. (2024). Nutrition Care Manual. Musculoskeletal Conditions, Gout, Nutrition Intervention. Consultado el 3.13.2024.

FitzGerald, J.D., Dalbeth, N., & Mikuls, T, et. al. (2020). American college of rheumatology guideline for the management of gout. **Arthritic Care and Research**, 72(6), 744-760.

- Gohari, S., Gobadi, S., Jafari, A., Ahangar, H., Gohari, S., & Mahjani, M. (2023). The effect of dietary approaches to stop hypertension and ketogenic diets intervention on serum uric acid concentration: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Scientific Reports**, 13(1), 10492.
- Jakse, B., Jakse, B., Pajek, M., & Pajek, J. (2019). Uric acid and plant-based nutrition. **Nutrients**, 11(8), 1736.
- Major, T. J., Topless, R. K., Dalbeth, N., & Merriman, T. R., Evaluation of the diet widecontribution to serum urate levels: Meta-analysis of population-based cohorts. **British Medical Journal**, 363, k3951.
- Mayo Clinic Staff. (2022). Gout diet: What's allowed, what's not. Healthy Lifestyle: Nutrition and Healthy Eating in-depth news line. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gout-diet/art-20048524>
- Rongrong, L., Kang, Y., & Chunwei, L. (2018). Dietary factors and risk of gout and hyperuricemia: A meta-analysis and systematic review. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition**, 27(6), 1344-1356.
- Topless, R. K. G., Major, T.J., Florez, J.C., et al. (2021). The comparative effect of exposure to various risk factors on the risk of hyperuricemia: Diet has a weak causal effect. **Arthritis Research & Therapy**, 23(1), 75.