

Dieta restringida en purinas: Instrucciones de cuidado [Purine-Restricted Diet: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

Las purinas son sustancias que se encuentran en ciertos alimentos. Su cuerpo transforma las purinas en ácido úrico. Un nivel alto de ácido úrico puede causar gota, una forma de artritis que provoca dolor e inflamación en las articulaciones.

Usted podría ayudar a controlar la cantidad de ácido úrico en su cuerpo limitando los alimentos con alto contenido en purinas de su dieta.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Planifique sus comidas y refrigerios con alimentos que sean bajos en purinas y seguros para usted. Estos alimentos incluyen:
 - Verduras verdes y tomates.
 - Frutas.
 - Pan, arroz y cereales integrales.
 - Huevos, mantequilla de cacahuate (maní) y nueces.
 - Leche, queso y otros productos lácteos semidescremados.
 - Palomitas de maíz ("popcorn").
 - Postres de gelatina, chocolate, cacao, así como tartas y dulces en pequeñas cantidades.
- Puede comer alimentos que sean medianamente ricos en purinas, pero solo de vez en cuando. Estos alimentos incluyen:

- Legumbres, como frijoles (habichuelas) secos y arvejas (chícharos) secas. Puede comer 1 taza de legumbres cocidas al día.
- Espárragos, coliflor, espinacas, hongos y arvejas (chícharos).
- Pescados y mariscos (que no sean mariscos muy ricos en purinas).
- Avena, salvado de trigo y germen de trigo.
- Limite los alimentos muy ricos en purinas como:
 - Vísceras, como hígado, riñones, mollejas y sesos.
 - Carnes, incluyendo tocino, res, cerdo y cordero.
 - Carnes de animales de caza y cualquier otro tipo de carne en grandes cantidades.
 - Anchoas, sardinas, arenque, caballa y vieiras.
 - Salsa de carne ("gravy").
 - Cerveza.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **F448** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Dieta restringida en purinas: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.