

# Gota: qué ayuda

La gota se produce por **ácido úrico alto** que cristaliza en las articulaciones. La dieta ayuda a reducir las crisis, junto al tratamiento médico. La **hidratación** y bajar las purinas son claves.

## Lo que ayuda a bajar el ácido úrico



### Mucha agua

Ayuda a eliminar ácido úrico; la medida más sencilla.



### Verdura abundante

Incluidas las ricas en purinas vegetales: no aumentan el riesgo.



### Cerezas

Asociadas a menos crisis de gota.



### Lácteos desnatados

Ayudan a reducir el ácido úrico.



### Integrales y fruta

Patrón saludable; vitamina C como aliada.



### Café

Su consumo habitual se asocia a menor riesgo.



Las purinas vegetales (legumbre, verdura) NO empeoran la gota, al contrario que las animales. El tratamiento lo pauta tu médico/a.

# Gota: qué evitar

Lo que más sube el ácido úrico es el **alcohol** (sobre todo cerveza), las **carnes y mariscos ricos en purinas** y el **azúcar (fructosa)**.

## Mejor evitar o limitar



### Alcohol, sobre todo cerveza

El factor dietético que más desencadena crisis.



### Vísceras y carnes rojas

Hígado, riñón y carnes muy ricas en purinas.



### Marisco y pescado azul pequeño

Anchoa, sardina, mejillón: altos en purinas.



### Bebidas con fructosa

Refrescos y zumos azucarados suben el ácido úrico.



### Azúcar libre

Favorece la producción de ácido úrico.



### Ayunos estrictos

Pueden disparar el ácido úrico; evitarlos.



Durante una crisis aguda, sigue el tratamiento de tu médico/a. La dieta previene, pero no sustituye la medicación.