



Robert Smith D.O. Jobinson Thomas M.D. Patrick Chua M.D. Arjun Sekar M.D. Prem Chandran M.D.

## **CONTROL ALIMENTICIO DE LA GOTA**

*[DIETARY MANAGEMENT OF GOUT]*

### **EVITAR:**

- Carnes con alto contenido de la purina; por ejemplo, el hígado y el riñón
- Los refrescos con jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
- Más de dos bebidas alcohólicas al día para los hombres; más de una bebida alcohólica para las mujeres
- Cualquier bebida alcohólica durante una crisis de gota

### **REDUCIR:**

- Carne de res, chancho / cerdo, cordero
- Sardinias, anchoas, atún, mariscos
- Alcohol (especialmente la cerveza, pero también cualquier clase de licor)

### **SE RECOMIENDA:**

- Productos lácteos con una cantidad de materia grasa igual o menor al 2 %
- Verduras