

Orientações Nutricionais

Hiperuricemia e gota

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Consumir de 5 a 6 refeições diárias (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, por exemplo).

Em cada refeição tente consumir proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibra. **Dê preferência para os alimentos *in natura***, ou seja, àqueles alimentos que não vêm dentro de embalagens!

Consumir fontes de proteína vegetal com mais frequência: feijão, lentilha, oleaginosas amêndoas, castanhas, pinhão, nozes e sementes sem sal).

Consumir hortaliças e frutas (principalmente as cítricas como morango, limão, laranja, melancia, melão, caju, romã, **três vezes ao dia e em suas refeições.**

Consumir leite e derivados com baixo teor de gordura. Por exemplo iogurte desnatado e/ou natural, queijos com baixo teor de gordura (ricota, minas, coalhada).

Hidrate-se bem! Mantenha uma garrafinha de água sempre perto de você para não deixar a sede "apertar". Lembre-se de consumir no mínimo 2 litros de água por dia.

Faça refeições em locais tranquilos.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

Evite "pular" refeições. Não fique mais de 4 horas em jejum!

Evite o consumo de bebidas alcóolicas, bem como o consumo de café, chá mate, chá preto, refrigerantes e sucos industrializados.

Evite consumir *alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e fast food!* Produtos que contenham nomes complicados entre os ingredientes, como Gordura Hidrogenada, Glutamato de Sódio, Monofosfato de Sódio, Aspartame, Aromatizantes Artificiais, Benzoato de Potássio – devem ser evitados!

Diminua o consumo de carnes vermelhas (consuma no máximo 1 vez/semana) e evite frutos do mar (camarão, lula, sirí, caranguejo, ostras, por exemplo).

Evite vísceras e miúdos (fígado, rim e coração).

O QUE FAZER SEMPRE

- Seja **fisicamente ativo(a)**. Inclua movimento em sua rotina diária (caminhar, subir escadas, pedalar) e, também faça **exercícios físicos** (musculação, corrida, ciclismo, natação, treinamento funcional).

Receita Prática

Salmão assado



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/salmoao-assado-facil-equilibra>

Dica Saudável

O peixe é uma escolha saudável porque é rico em ômega-3 e pobre em gordura saturada, auxiliando na redução do processo inflamatório.

