



## CONSEJOS DIETÉTICOS ACIDO URICO

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

### ACONSEJADOS

**Leche y lácteos:** Leche y yogur desnatados, queso fresco y requesón, quesos especiales con porcentaje de grasa modificada estilo "manchego" y quesos blancos desnatados.

**Carnes, pescado, huevos y sus derivados:** Limitar la cantidad de consumo de estos alimentos a 80-100 gramos la ración; pollo sin piel y carnes con poca grasa, pescado blanco y huevos.

**Cereales, patatas:** Patatas (fécula), arroz, pastas alimenticias y otros cereales.

**Legumbres:** Pueden tomarse una vez por semana. Se recomienda combinar con patata o arroz y verduras bajas en purinas y no incluir ingredientes de origen animal ni demasiadas grasas.

**Verduras y hortalizas:** Crudas, cocidas y en puré, salvo las flatulentas y las ricas en purinas.

**Frutas:** Frescas a ser posible con piel y bien lavadas, batidas, cocidas y al horno, salvo las indicadas en "alimentos limitados".

**Bebidas:** Agua bicarbonatada, infusiones, zumos naturales y licuados de frutas.

**Grasas:** Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja), mantequilla, margarinas vegetales, mejor en crudo.

### PERMITIDOS (Consumo moderado y ocasional)

**Leche y lácteos:** Cuajada, arroz con leche, natillas y flan, batidos lácteos.

**Carnes semigrasas:** jamón serrano sin el tocino y fiambre de pollo.

**Bebidas:** Zumos comerciales sin azucarar, café, descafeinado, leche con malta o achicoria, bebidas sin gas.

**Otros productos:** Mayonesa extra light y bechamel (mejor con leche desnatada y un poco de aceite de oliva), sorbetes, gelatina de frutas, repostería suave (bollo suizo, bizcocho desayuno, galletas, magdalenas etc.).

### LIMITADOS

**Leche y lácteos:** Limitar los más grasos y los que están enriquecidos con nata o que llevan nata.

**Carnes grasas,** productos de charcutería y vísceras, pescados azules, marisco, conservas, salazones y ahumados.

**Cereales:** Galletería, pastelería y bollería rellenas.

**Verduras ricas en purinas:** Espinacas, espárragos, setas y champiñones, puerros, coliflor, rábanos.

**Frutas:** Fruta en almíbar, frutas secas, frutas confitadas y escarchadas.

**Bebidas:** Caldos de carne o pescado o de extractos (cubitos para sopas), zumos azucarados, bebidas refrescantes y bebidas alcohólicas.

**Grasas:** Nata, manteca, tocino y sebos, mayonesa y bechamel normales.

**Otros productos:** Chocolate y derivados por su contenido graso.