

Para pacientes con Hiperuricemia (ácido úrico elevado) o Gota

Contenido en purinas de los alimentos (en 100 gr)			
Grupos	Contenido bajo NP 0-49mg/AU 0-75mg	Contenido medio NP 50-99mg/AU 75-149mg	Contenido alto NP >100mg/AU >150 mg
Cereales y derivados	Arroz, sémola y tapioca. Harina de trigo, harina de maíz, pan blanco, pastas alimentarias (espaguetis, macarrones, fideos, espirales...)	Pan integral, cereales integrales, germen y salvado de trigo, avena.	Semillas de soja, trufas secas.
Legumbres	Judías blancas, garbanzos.	Lentejas, habas secas, guisantes verdes.	Ninguna
Verduras y hortalizas	Patata, batata, pepino, tomate, Ruibarbo, cebolla, pimiento, rábano, berenjena. Zanahoria, lombarda, col de Bruselas, remolacha, judías verdes, coliflor, espárrago blanco cocido, acelga, ajo y perejil.	Espinacas, apio aporcado, espárrago verde, coliflor, brécol, berro, champiñones, setas comestibles, brotes de soja.	Ninguna
Frutas	Todas	Ninguna	Ninguna
Leche y derivados	Huevos, leche (entera, semidesnatada, desnatada). Quesos, yogures, postres lácteos.	Ninguna	Ninguna
Carnes, derivados y vísceras	Cerdo: panceta de cerdo, tocino de cerdo Aves y caza: pollo. Embutidos: lacón, bacón, chorizo, jamón serrano, morcón, jamón de york, salami, salchichón.	Aves y caza: conejo, liebre, pato, ciervo, corzo, faisán. Vacuno: falda, aguja, espalda, lomo, pierna, cuello, solomillo. Embutidos: morcilla. Otros: hamburguesas, salchichas viena, salchichas frankfurt. Vísceras: sesos de ternera.	Caballo: todas las piezas. Aves y caza: ganso, gallina, perdices, jabalí, gamo, pavo. Cerdo: cuello, chuletas, lomo, solomillo, espaldilla, paletilla, chuleta, pierna. Cordero: solomillo, falda, espaldilla, chuleta, lomo, pierna. Vaca: costillar, entrecote. Ternera: solomillo, lomo, filete, costilla, espaldilla o aguja, cuelllo, jarrete, pierna, chuleta, falda. Vísceras: <u>Ternera:</u> mollejas, hígado, riñones, lengua, bazo. <u>Vaca:</u> hígado, corazón, sesos. <u>Cerdo:</u> hígado, lengua, manos, riñones, sesos.
		Azul: salmón, caballa, jurel, pez espada. Blanco: carpa, bacalao, abadejo, lenguado, lucio, gallo, platija, merluza, mero, rodaballo, lubina, besugo, cabracho, cazón, chicharro.	Blanco: trucha.

<p>Pescados, mariscos y crustáceos</p>	<p>Blanco: tenca. Mariscos: cangrejo de río.</p>	<p>Mariscos: nécoras, mejillón, camarón, almejas, sepia, pulpo, calamar, cangrejo de mar, caracoles, bigaros, cigalas, percebes, gambas, langostinos, langosta, bogavante, centollas, ostras. Otros: huevas de arenque, de esturión (caviar), caballa ahumada.</p>	<p>Azul: boquerón, atún, chanquete, palometa, salmomete. Mariscos: vieiras. Otros: sardinas y atún en aceite, arenques.</p>
<p>Miscelánea</p>			<p>Patés, foies. Caldos, cubitos de carne. Salsas de marisco, levaduras panificables.</p>
<p>Bebidas</p>	<p>Café, refrescos, té, infusiones, zumos naturales.</p>		
<p>* Bebidas prohibidas: alcohol en todas sus formas. ** Beber al menos 2 litros de agua al día.</p>			

