

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
<b>Cereales y derivados</b>	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.
<b>Legumbres</b>	Judías blancas, garbanzos.	Lentejas, habas secas, guisantes verdes.	Ninguna
<b>Verduras y hortalizas</b>	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
<b>Frutas</b>	Todas	Ninguna	Ninguna
<b>Leche y derivados</b>	Huevos, leche (entera, semidesnatada, desnatada). Quesos, yogures, postres lácteos.	Ninguna	Ninguna
<b>Carnes, derivados y vísceras</b>	<b>Cerdo:</b> panceta de cerdo, tocino de cerdo <b>Aves y caza:</b> pollo. <b>Embutidos:</b> lacón, bacón, chorizo, jamón serrano, morcón, jamón de york, salami, salchichón.	<b>Aves y caza:</b> conejo, liebre, pato, ciervo, corzo, faisán. <b>Vacuno:</b> falda, aguja, espalda, lomo, pierna, cuello, solomillo. <b>Embutidos:</b> morcilla. <b>Otros:</b> hamburguesas, salchichas viena, salchichas frankfurt. <b>Vísceras:</b> sesos de ternera.	<b>Caballo:</b> todas las piezas. <b>Aves y caza:</b> ganso, gallina, perdices, jabalí, gamo, pavo. <b>Cerdo:</b> cuello, chuletas, lomo, solomillo, espaldilla, paletilla, chuleta, pierna. <b>Cordero:</b> solomillo, falda, espaldilla, chuleta, lomo, pierna. <b>Vaca:</b> costillar, entrecote. <b>Ternera:</b> solomillo, lomo, filete, costilla, espaldilla o aguja, cuelllo, jarrete, pierna, chuleta, falda. <b>Vísceras:</b> <u>Ternera:</u> mollejas, hígado, riñones, lengua, bazo. <u>Vaca:</u> hígado, corazón, sesos. <u>Cerdo:</u> hígado, lengua, manos, riñones, sesos.
		<b>Azul:</b> salmón, caballa, jurel, pez espada. <b>Blanco:</b> carpa, bacalao, abadejo, lenguado, lucio, gallo, platija, merluza, mero, rodaballo, lubina, besugo, cabracho, cazón, chicharro.	<b>Blanco:</b> trucha.

<p><b>Pescados, mariscos y crustáceos</b></p>	<p><b>Blanco:</b> tenca. <b>Mariscos:</b> cangrejo de río.</p>	<p><b>Mariscos:</b> nécoras, mejillón, camarón, almejas, sepia, pulpo, calamar, cangrejo de mar, caracoles, bigaros, cigalas, percebes, gambas, langostinos, langosta, bogavante, centollas, ostras. <b>Otros:</b> huevas de arenque, de esturión (caviar), caballa ahumada.</p>	<p><b>Azul:</b> boquerón, atún, chanquete, palometa, salmomete. <b>Mariscos:</b> vieiras. <b>Otros:</b> sardinas y atún en aceite, arenques.</p>
<p><b>Miscelánea</b></p>			<p>Patés, foies. Caldos, cubitos de carne. Salsas de marisco, levaduras panificables.</p>
<p><b>Bebidas</b></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>			

