



## Dieta para el ácido úrico alto

Es aconsejable: bajar de peso, restringir el consumo de alcohol y aumentar la ingesta de agua. Evitar la fritura con grasas perjudiciales.

En la siguiente tabla, los alimentos señalados con (+) solo deben ser consumidos de forma muy excepcional.

	PERMITIDO	A RESTRINGIR
Aceites y grasas	Aceite de oliva y de semillas (girasol y maiz)	Manteca de cerdo*, sebo y tocino*, nata*
Azúcar	Si sobrepeso: edulcorante	Azúcar refinado, miel, fructosa
Bebidas	Infusiones, zumos naturales, agua	Alcohol*
Carne	Pollo, pavo, ternera	Vísceras* y carnes grasas*
Cereales	Mejor productos integrales. Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas integrales	Tartas, hojaldre, pastelería y bollería industrial
Condimentos, especias	Todos	
Embutidos	Pavo, pollo y asados magros con menos del 10% de grasa	Todos los grasos
Frutos secos		Cacahuetes, frutos secos fritos
Lácteos	Leche desnatada, yogur y quesos con bajo contenido graso	Leche entera y quesos grasos*
Legumbres, verduras y frutas	Todo tipo de verduras, ensaladas y frutas, limitando las especificadas	Espárragos, champiñones, espinacas, coliflor, guisantes, tomates y judías; lentejas
Pescado, marisco	Lenguado, gallo, merluza, bacalao	Sardinas, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo, huevas*, gambas*, cangrejo*
Sopas, salsas	Caldos de verdura, consomés de carne poco grasos	Caldos de carne graso*, extractos de carne*, caldo de cubitos*; mayoneas, salsas con mantequilla *

A RESTRINGIR: 2-3 veces por semana en cantidad moderada