

DIETA BAJA EN PURINAS

Indicada para pacientes con hiperuricemia (ácido úrico elevado) o gota



SANATORIO
LAS LOMAS

SOPAS Y SALSAS

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Caldos de verduras, consomés de carne (no grasas)
LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Mayonesa, salsas con manteca
DESACONSEJADOS: Caldos de carnes grasas, extractos de carnes.



VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTAS

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Todas
LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Espárragos, espinaca, guisantes, tomate



CEREALES

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletitas integrales
LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial



CARNES ROJAS

PERMITIDOS solo dos veces a la semana: Ternera
LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Cerdo, cordero, consumir solo los cortes magros
DESACONSEJADOS: Carnes grasas, hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua, hamburguesas, salchichas, fiambres



AVES

PERMITIDOS Solo dos o tres veces a la semana, porción 200 gr. Pollo y pavo sin piel
DESACONSEJADO: Pato, ganso



PESCADOS MARISCOS

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Blanco, Francés, sin cáscara o de molde, desecado al horno, 2 rodajas por comida
LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Sardinas, anchoas, salmón
DESACONSEJADO: Mariscos y huevos de pescado



EMBUTIDOS, FIAMBRES

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: De pavo, pollo y asados magros con menos del 11% de grasa
DESACONSEJADO: Mariscos y huevos de pescado



LECHE, DERIVADOS

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Descremados y bajos en grasa
LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Leches enteras
DESACONSEJADO: Quesos grasos



FRUTOS SECOS

LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Maní, frutos secos fritos



AZÚCAR

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Si cuenta con sobrepeso u obesidad utilizar edulcorantes
LIMITADO, MÁXIMO 2 POR SEMANA: Azúcar refinada, miel o fructuosa



ACEITES, GRASAS

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Aceite de oliva, girasol o maíz
DESACONSEJADO: Manteca de cerdo



BEBIDAS

PERMITIDOS TODOS LOS DÍAS: Te, café, agua mineral, infusiones de hierbas, jugos naturales
DESACONSEJADO: Bebidas que contengan Alcohol



CONDIMENTOS

Todo tipo, utilizar sal con moderación



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- Se debe evitar el ayuno prolongado
- Es conveniente mantener un peso adecuado
- Es muy importante beber abundante agua, más de dos litros por día

- Se debe evitar el alcohol en todas sus formas
- Disminuir la ingesta de alimentos ricos en purinas