

## DIETA BAJA EN PURINAS (HIPERURICEMIA)

### RECOMENDACIONES:

Pesar los alimentos en crudo, sin piel ni hueso, espina ó cáscara.

Cocinado sencillo: plancha, cocción, asado, vapor....; excepcionalmente rebozar la carne o freír el pescado.

Usar sólo aceite vegetal, preferentemente aceite de oliva y no más de 4 cucharadas soperas (60ml) al día.

Se puede usar todo tipo de especias.

Uso discreto de edulcorante como sacarina o aspartano

Beber al menos 2 litros de agua. No otras bebidas a excepción de: caldo desgrasado, infusiones, café, gaseosas o colas preparadas con sacarina o edulcorante artificial

Equivalencias de Hidratos de carbono: 20gr de pan de barra= 15gr de pan tostado= 20gr de legumbre=15gr de pasta= 15 gr de arroz= 50 gr de patata.

### ALIMENTOS A EVITAR:

**PROTEINAS:** Vísceras ( hígado, sesos y riñones), embutidos grasos ( chorizo, lomo, salchichón), carne picada, salchichas, carne de cerdo magra, chuletas de cerdo, ternera, pollo y pavo con piel, pato, pescados azules (sardinas, anchoas, arenques, cangrejo, salmón) y mariscos.

**VERDURAS:** Espinacas, brócoli, puerro, coles de Bruselas y espárragos. Lentejas

**TARTAS PASTELES, PASTELERÍA INDUSTRIAL**

**CACAHUETES, FRUTOS SECOS FRITOS**

**ALCOHOL**

<b>DESAYUNO</b>
<p>Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados</p> <p>40g de pan de barra o 3 rebanas de pan tostado (30g) o 4 galletas tipo "María" o 30g de cereales sin azúcar.</p> <p>Una pieza de fruta*: 220g: melón o sandía; 150gr, naranja, mandarina, ciruela, piña, paraguaya, fresa, albaricoque, kiwi ó melocotón.</p>
<b>MEDIA MAÑANA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60g de pan de barra o 5 rebanadas de pan tostado (45g)</li> <li>• 35g de embutido o queso (LIMITADO): jamón serrano, jamón york, pavo, queso de Burgos ó 25g de atún sin aceite</li> </ul>
<b>COMIDA Y CENA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE:</b></li> </ul> <p><b>VERDURA:</b> 300gr: acelga, seta, esparrago, pepino, tomate, pimiento, lechuga, escarola, col, berenjena, calabacín, champiñón, puerro, coliflor, endivia, tomate; ó 200gr: judía verde, nabo, puerro, cebolleta, berro; ó 100gr: alcachofa, cebolla, remolacha, zanahoria.</p> <p><b>FÉCULA:</b> 60gr: garbanzo, lenteja, judía, habas secas, guisantes secos.</p> <p><b>PASTA ITALIANA O ARROZ:</b> 45gr.</p> <p><b>PAN DE BARRRA:</b> 40g.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE:</b></li> </ul> <p><b>CARNE:</b> 100 gr: ternera, pollo sin piel, pavo, conejo.</p> <p><b>PESCADO:</b> 150gr: pescado blanco</p> <p><b>UNA VEZ AL DÍA EN COMIDA O EN CENA:</b> Ensalada: 200gr</p> <p>Una pieza de FRUTA*</p>
<b>MERIENDA</b>
<p>Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados</p>
<b>AL ACOSTARSE:</b> Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados ó 100cc de leche desnatada con dos galletas (tipo "María")