

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

DESAYUNO
<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>
MEDIA MAÑANA
<ul style="list-style-type: none"> 60g de pan de barra o 5 rebanadas de pan tostado (45g) 35g de embutido o queso (LIMITADO): jamón serrano, jamón york, pavo, queso de Burgos ó 25g de atún sin aceite
COMIDA Y CENA
<ul style="list-style-type: none"> PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE: VERDURA: 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. FÉCULA: 60gr: garbanzo, lenteja, judía, habas secas, guisantes secos. PASTA ITALIANA O ARROZ: 45gr. PAN DE BARRRA: 40g. SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE: CARNE: 100 gr: ternera, pollo sin piel, pavo, conejo. PESCADO: 150gr: pescado blanco <p>UNA VEZ AL DÍA EN COMIDA O EN CENA: Ensalada: 200gr</p> <p>Una pieza de FRUTA*</p>
MERIENDA
<p>Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados</p>
AL ACOSTARSE: Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados ó 100cc de leche desnatada con dos galletas (tipo "María")