

DIETA PARA PACIENTES CON ÁCIDO ÚRICO ELEVADO Ó ENFERMEDAD DE GOTA

	PERMITIDOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
Alimentos frescos y congelados	(todos los días)	(máximo dos por semana)	(solo excepcionalmente)
Sopas y salsas	Caldos de verdura, consomés de carnes (no grasas)	Mahonesa Salsas con mantequilla	Caldos de carnes grasas Extractos de carne
Verduras, legumbres y frutas	Todas	Espárragos, espinacas guisantes y tomate	Ninguna
Cereales	Harina, arroz, sémola, pastas, trigo pan y galletas integrales	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial	Ninguna
Carnes rojas	Ternera	Buey, cerdo,caballo, ordero (solo partes magras)	Carnes grasas y vísceras animales hamburguesas, salchichas
Aves y Caza	Pollo y pavo sin piel	Conejo, venado, caza menor	Ganso y pato
Pescados y mariscos	pescados blancos: lenguado, gallo merluza , bacalao	Sardinas, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo	Mariscos y huevas de pescado
Embutidos	Pavo, pollo y asados magros con menos del 10% de grasa	Ninguna	Todos los grasos
Leche y derivados	Desnatados y bajos en grasa	Leche entera	Quesos curados (grasos)
Frutos secos	Ninguna	Cacahuetes, frutos secos fritos	Ninguna
Azucar	Si hay sobrepeso u obesidad utilizar edulcorantes	Azucar refinado, miel ,fructosa	Ninguna
Aceites y grasas sólidas	Aceite de oliva, girasol o maíz	Ninguna	Manteca de cerdo, sebo y tocino
Bebidas	Té,café, agua mineral, infusiones zumos naturales	Ninguna	Alcohol en todas sus formas