

Alimentos bajos en purinas:

- Vegetales
- Nueces y cacahuete
- Huevos
- Lácteos bajos en grasa
- Frutas
- Agua, te, café y cacao
- Grasa y aceite
- Sopa o caldos de carne
- Pan, pasta, arroz, patatas, pastel, pan de maíz y palomitas de maíz
- Azúcar, dulces y gelatina
- Vino (con moderación)

Debería limitar los Alimentos moderados en purinas:

- **Carnes:** Limite a 100-150gr al día.
 - Carne de res y de aves
 - Cangrejo, langosta, ostras y camarón
- **Verduras:** Limite a ½ taza al día.
 - Espárragos
 - Coliflor
 - Espinaca
 - Champiñones
 - Guisantes, alubias y lentejas (límitese a 1 taza al día)
 - Avena (Limítese a ⅔ de taza de avena cruda al día).
 - Germen de trigo y salvado (Limítese a ¼ de taza al día)

DEBERÍA EVITAR ALIMENTOS RICOS EN PURINAS

- **Bebidas alcohólicas**
- **Anchoas, sardinas, almejas y mejillones**
- **Atún, bacalao, arenque**
- **Carne de caza silvestre como ganso, pato, siervo.**
- **Vísceras, como sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas**
- **Salsas elaboradas con carne**
- **Suplementos de levadura**