

## LISTADO DE ALIMENTOS

Una dieta adecuada pobre en purinas ayuda a que descienda el valor de ácido úrico en sangre. Es también importante reducir la obesidad si existe y el consumo de bebidas alcohólicas.

### 1. Alimentos ricos en purinas

Las fuentes principales de purinas se hallan en las vísceras, seguidas de algunos pescados grasos y el marisco. Las carnes y los pescados magros contienen menor cantidad. Algunos vegetales, como las legumbres, tienen un contenido moderado en purinas.

Por el otro lado, muchos otros alimentos no contienen purinas. Algunos de ellos son la leche y derivados, los huevos, los cereales, las pastas, las patatas, las verduras, el azúcar y la miel. La cafeína y la teína contenidas en el café y en el té respectivamente, a pesar de su semejanza química con las purinas, no se transforman en ácido úrico y pueden incluirse en la alimentación.

**Ver tabla adjunta de contenido de purinas en algunos alimentos**

Muñoz Hornillos M, Aranceta Bartina J, García-Jalón de la Ima I. Nutrición Aplicada y Dietoterapia. 2ª ed. Navarra: Eunsa; 2004.

Con el asesoramiento de:



## Contenido en purinas de algunos alimentos

<b>Alto</b>	<b>Moderado</b>	<b>Insignificante</b>
> 100 mg ácido úrico/100g	10-100 mg ácido úrico/100g	< 10 mg ácido úrico/100g
Omitir en periodos agudos de gota y etapas de remisión	Reducir su consumo (frecuencia y gramos/ración*), según el estado del paciente. Máximo 5 veces/semana.	Leche desnatada y lácteos semigrasos (quesos)
Extractos de carne (3.500 mg) y pescado	Pollo (92 mg)	Pudin, natillas, cremas y postres de cuajo
Caldos de carne-ave-pescado (Ej.; de vacuno 1200mg)	Ostras (87 mg)	Huevos
Anchoas, boquerón (465mg)	Carne de cordero (80 mg)	Verduras (excepto las indicadas)
Hígado de ternera (360 mg)	Puerro (80 mg)	Patatas
Sardinias en aceite (350mg)	Pescados (excepto los indicados)	Frutas
Hígado de vacuno (330mg)	Mariscos	Frutos secos
Riñón de vacuno (290 mg)	Espinacas	Arroz, pasta
Arenque (207 mg)	Espárragos	Pan blanco, pan de maíz y otros derivados
Carne picada de ternera (195 mg)	Hongos	Pasteles, galletas, cereales de desayuno
Sesos, corazón de vacuno (195 mg)	Habas secas	Mantequilla, margarina, aceites vegetales
Trucha (165 mg)	Lentejas	Encurtidos (aceitunas, pepinillos, cebolletas)
Lomo de ternera (159 mg)	Guisantes secos	Bebidas gaseosas, café, té
Pavo (151 mg)		Postres de gelatina
Salmón (140 mg)		Chocolate, azúcar y edulcorantes
Costillas de vacuno (110mg)		Condimentos (vinagre, limón...), salsa blanca (con harina y poca grasa), hierbas aromáticas, sal.
Carne de cerdo (123 mg)		
Carne de vacuno (110 mg)		
Caballa, huevas de pescado, camarones, mejillones		
Levadura (como suplemento de panes y cervezas)		
Cubitos de caldo y cónsomes		

(\*) 1 ración de carne, pollo o pescado = 60-90 g; 1 ración de vegetales indicados = 100-150g