



**MédicaSur**<sup>®</sup>

Excelencia médica, calidez humana

# ALIMENTOS CON PURINAS

Las purinas son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el organismo produce naturalmente. Son degradadas por el cuerpo y transformadas en ácido úrico. Normalmente los riñones filtran el este ácido y este es excretado por la orina, al no ser filtradas, estas se acumulan produciendo lo que comúnmente se le conoce como "Gota", provocando inflamación y dolor en articulaciones.

## ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE PURINAS (EVITAR SU CONSUMO)

### Alimentos de origen animal

Hígado  
Riñón  
Sesos  
Corazón  
Jugo de carne  
Consomé de carne  
Consomé de pollo  
Mollejas  
Anchoas  
Sardinias  
Camarones  
Atún en aceite  
Caldos  
Cerdo  
Borrego  
Embutidos (jamón, salchicha, tocino, salami y peperonni)

### Verduras

Espinacas  
Setas  
Coliflor

Champiñones

Espárragos

Acelgas

### Lácteos

Quesos maduros

Queso canasto

### Cereales

Pan de dulce

Levadura de cerveza

### Leguminosas

Frijol

Chícharo

Haba

Lentejas

### Azúcares

Miel

## ALIMENTOS CON MEDIANO CONTENIDO DE PURINAS (COMER UNA PORCIÓN POR DÍA)

### Alimentos de origen animal

Toda clase de mariscos

Pescado

Pollo

Carne roja

### Oleaginosas

Nuez

Ajanjoli

Almendra

Cacahuete

Pepita

Pistaches

Semilla de girasol

Chía

### Recomendaciones

\*Tomar de 2 a 3 litros de agua al día

\*Suprimir cualquier bebida alcohólica

\*La preparación de los alimentos deberá ser: asado, al horno, empapelado, salteado, salsa a base de verduras.

\*Evitar ayunos prolongados

## ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE PURINAS (CONSUMIR LIBREMENTE)

### Alimentos de origen animal

Huevo

Pavo sin piel

Atún en agua o en lonja

Trucha

Carpa

### Verduras

Cilantro

Perejil

Epazote

Hierba de olor

### Cereales y derivados

Arroz

Maíz

Pan blanco

Galletas sin relleno

Pasta

### Frutas

Todas las frutas

Jamaica

Tamarindo

### Aceites y grasas

Aceite vegetal (olivo, canola,soya)

Aceitunas

Aguacate

Departamento de Nutrición

Hospital Médica Sur

55 5424 7200 ext.3095 y 3061

CI-NUTR-PNO-02FC-02