



ALIMENTOS QUE ELEVAN EL ACIDO ÚRICO

Prefiera	Evite
Condimentos	
Hierbas: cilantro, perejil, epazote, orégano, laurel, tomillo, menta.	Espicias: ajo, mostaza, pimienta, comino.
Quesos	
Queso panela, requesón, queso oaxaca bajo en grasa, queso cottage.	Queso manchego, gouda, parmesano, provolone, brie, edam, camembert.
Carnes	
Carnes sin grasa: pollo y pavo (sin piel)	Cerdo, borrego, machaca.
Embutidos y vísceras	
Jamón o pechuga de pavo .	Chorizo, salami, mortadela, jamón de cerdo, riñón, hígado, sesos, mollejas, lengua, corazón.
Pescados y mariscos	
Atún, jurel, trucha, carpa, arenque.	Sardinas, bacalao, hueva de pescado, ostiones, mejillones, camarones, pulpo.
Verduras	
Frescas o de temporada y congeladas.	Espárragos, acelgas, espinacas, setas, coliflor, champiñones.

Prefiera	Evite
Frutas	
Frescas o de temporada y congeladas.	Exceso de fruta (más 2 porciones al día).
Cereales y sustitutos	
Los indicados en su plan de alimentación.	Frijoles, chícharos, lentejas, pan dulce.
Preparaciones	
Asadas, al horno, empapelado, salteados, salsas a base de verduras.	Caldos, consomés o jugo de carne, caldos de pescado, salsas a base de carnes.
Bebidas	
Agua de sabor (jamaica, tamarindo o limón) sin azúcar.	Jugo natural o industrializado refresco, alcohol.
Otros	
Endulzantes artificiales.	Miel, levadura de pan o de cerveza.

Recomendaciones
<p>Tome de 2.5 a 3 litros de agua simple al día. Evite ayunos prolongados por más de 6 horas. Suprima cualquier bebida alcohólica.</p>



Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>

