

# Guía de alimentos con bajo nivel de purinas



**COMEPA** IAMPP  
Dpto. Nutrición

**FEPREMI**  
Federación de Prestadores Médicos del Interior

## Alimentos permitidos

Leche, yogur y queso

Huevo entero

Carnes: 1 porción (100-150 gr) diaria de pescado, pollo o carne vacuna (3 veces por semana carne roja).

Vegetales: todos menos : espinaca, hongos, brócoli, espárragos, coliflor, repollito de bruselas, repollo.

### Frutas: Todas

Cereales y pastas: no integrales ni rellenos.

Pan y galletas: no integrales, al agua.

Azúcar, dulces, miel.

Aceites: evitar de soja.

Condimentos: Todos

**Bebidas:** agua mineral y jugos de fruta, caldos de verduras, refrescos con y sin azúcar, infusiones como té, café, mate.

## Alimentos y bebidas prohibidas

Carnes y vísceras, mariscos.

Leguminosas como soja, lenteja, garbanzos, cereales y derivados integrales

Caldos concentrados y extractos de carne, chocolate, cebada, bebidas alcohólicas, cerveza sin alcohol.

Alimentos enlatados y/o conservados

### Recomendaciones

Aumentar la ingesta diaria de líquidos permitidos.