

**Centro Médico Dr. Berchíd**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL ÁCIDO ÚRICO**

**ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Leche desnatada, yogur y quesos con bajo contenido en grasa.

Cereales integrales preferentemente (arroz, pastas, pan, galletas)

Carne de pollo, pavo, y ternera. Embutidos d pollo y pavo.

Pescados: merluza, bacalao, lenguado, gallo,

Caldos de verduras y consomés con poca grasa.

Todo tipo de verduras, frutas y ensaladas excepto las que se desaconsejan (ver siguiente apartado)

Aceite de oliva y de girasol.

Espicias y condimentos todos.

Bebidas: zumos naturales, agua, infusiones, té,

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS. (RESTRINGIR)**

Alcohol en todas sus formas.

Azúcares, miel m frutos secos fritos. Tartas, pastelería y bollería industrial. Nata

Leche entera y quesos grasos.

Verduras y frutas desaconsejadas: espárragos, espinacas, champiñones, coliflor, guisantes, tomates, judías y lentejas.

Sardinias, anchoas, boquerones, salmón, gambas, cangrejo, rodaballo, huevas de pescado.

Embutidos de cerdo y de carnes grasas. Sebo, tocino.

Hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua, carnes grasas, carnes de caza

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (\*) el 9 de abril de 2010.

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

