

Nutrición y actividad física



Pautas dietéticas para ácido úrico y gota.

Quitar:

- ✗ Embutidos, vísceras
- ✗ Pescados secos, camarones y conchas, sardina
- ✗ Productos en conserva, salazón o ahumado
- ✗ Pastelería y bollería rellena, panes dulces
- ✗ Espinacas, coliflor, rábanos, brócoli, repollo
- ✗ Fruta en almíbar, frutas secas (almendras, semilla de marañón, maní), frutas confitadas y dulce de atado, miel.
- ✗ Caldos de carne o pescado o de extractos (cubitos para sopas), bebidas azucaradas artificiales, bebidas refrescantes y bebidas alcohólicas
- ✗ Nata, manteca, tocino y sebos, mayonesa y crema
- ✗ Sal





Permitidos

- ✓ Quesos frescos, requesón, cuajada
- ✓ Frutas no más de 3 al día
- ✓ Aceites como oliva o canola
- ✓ Verduras (pepino, tomate, lechuga, chile verde, pimientos, guisquiles, zanahoria, ejotes, papa)
- ✓ Huevos
- ✓ Leche, yogures
- ✓ Arroz, papas. Yuca y otros cereales
- ✓ Agua, té de manzanilla, tilo, jugos naturales de papaya naturales
- ✓ Pollo, pescado de río,





Para mayor información acerca
de este programa visita nuestra web

www.grupo-ccm.com