

# Recomendaciones dietéticas para disminuir el ácido úrico



## Prefiera

- Verduras
- Pechuga de pollo y pescado blanco.
- Productos lácteos como yogurt y leche.
- Café.

## Evite

Productos ultra-procesados y ricos en grasa:

- Refrescos y jugos.
- Frituras.
- Alimentos ricos en azúcares añadidos.
- Carnes rojas
- Vísceras (hígado, corazón, tripas y riñones)
- Bebidas alcohólicas.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi