



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-procedados y ricos en grasa:

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