

## CONTENIDO EN PURINAS DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE CONTIENEN UNA CANTIDAD INSIGNIFICANTE (hasta 50 mg) Agua mineral, huevos, nueces y frutos secos, azúcar y golosinas, alcachofas, sal, vinagre, hierbas aromáticas, mayonesa, pastas, quesos, arroz, vino, cebolla, remolacha, tomates, naranja, aguacate, grosella, plátano, calabaza, rábano, dátil, grasas, aceite, margarina, miel, pastelería. mermeladas, leche y derivados, gelatina, levaduras, pan, galletas, apio, pomelo, pepinillos, sopas de verduras, endibia, zanahoria, pan blanco, albaricoque, frambuesa, melocotón, uva pasa, col, champiñón, cacao, chocolate, té, café, zumos de frutas, frutas, lechuga, patatas, calabaza, nabos, manzana, melón, pera, piña, maíz, fresas, espárragos, cereza, ciruela, mora, helados, coliflor, mantequilla. ALIMENTOS CUYO CONTENIDO ES MEDIANO (de 50 a 100 mg) Pollo, pan integral, cangrejo, gallina, ostras, pepino, sémola, caballa, pescado blanco en general, copos de cereales, setas, guisantes, judías, alubias, espinacas, morcillas. ALIMENTOS CON CONTENIDO ALTO (entre 100 y 200 mg) Carne de vaca, tocino, carne de buey, lengua de ternera, carne de cerdo, sopa de gallina, carne de ternera, conejo, animales de caza, carpa, mero, pescado de río, callos, cordero, anguila, salchichón, salchichas, lucio, crustáceos, pato, pollo, sopas de pescado, perdiz, faisán, paloma, pavo, alubias secas, merluza, liebre, langosta, salmón fresco, mortadela, guisantes tiernos, garbanzos, trucha, salmón, lenguado, carne molida, caviar, jamón dulce, codorniz, lentejas, bacalao, ciervo, habas, marisco en general, embutidos, gambas. ALIMENTOS CON CONTENIDO MUY ALTO (más de 200 mg) Boquerones (465), sesos (210), atún en aceite (290), ganso (240), corazón (408), sopa (380), jamón (300), riñones (290), hígado (340), mejillones (350), almejas (370), arenque (280), sardinas (500), caldo de carne (1200), sardinas en aceite (560), extractos de carne (3500), mollejas (1320), criadillas (400), hígado de pollo (243), salmón ahumado (342). \* mg de purinas por 100 gramos de alimento.