

## Tabla Alimentos Gota

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PERMITIDOS</b> (A diario)	<b>A LIMITAR</b> (Máximo 2-3 veces por semana)	<b>NO PERMITIDOS</b> (Desaconsejados)
CARNES Y HUEVOS	Pollo, pavo, ternera y en general carnes con poca grasa. Huevos.	Los que no figuran en los otros apartados	Vísceras (hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua) y carnes grasas (cerdo, cordero)
EMBUTIDOS	Embutido de pavo y pollo	Jamón	Todos los embutidos grasos
PESCADO, MARISCOS	Lenguado, gallo, merluza (pescado blanco), bacalao	Pescado azul (sardinas, anchoas, boquerones), salmón, rodaballo	Huevas de pescado, gambas, langostinos, cangrejo, mariscos
SOPAS Y SALSAS	Caldos de verduras, consomés de carne poco grasos	Mayonesa, ajoaceite	Caldos de carne grasos, extractos de carne, caldo de cubitos, salsas a base de mantequilla
ACEITES Y GRASAS SÓLIDAS	Preferentemente aceite de olive. Aceite de semillas (girasol, maíz)		Manteca de cerdo, sebo, tocino, nata
VERDURAS, FRUTAS, LEGUMBRES	Todo tipo de verduras, ensaladas y frutas, except los indicados a continuación. Con doble coccion.	Espárragos, champiñones, setas, puerros, rábanos, espinacas, coliflor, guisantes, habas, tomates, legumbres	

LÁCTEOS	Leche desnatada, yogur y quesos no grasos	Leche entera, natillas, cuajada	Quesos grasos
AZÚCAR Y DULCES	Si hay sobrepeso: edulcorantes	Azúcar refinado, miel, fructose, chocolate	
FRUTOS SECOS	Pueden consumirse crudos salvo los cacahuetes	Cacahuetes, frutos secos fritos	
BEBIDAS	Té, café, infusions, zumos naturales, agua mineral		Alcohol en todas sus graduaciones
ESPECIAS, CONDIMENTOS	Todos		