

# Ácido Úrico Elevado



## EVITE

- Carnes vermelhas e carnes gordurosas (bacon, costela, carneiro, etc.)
- Alimentos industrializados ricos em açúcar (biscoitos recheados, confeitos, balas), bebidas açucaradas como refrigerantes sucos artificiais, bebidas lácteas;
- Miúdos e miolos (fígado, coração, língua, rim, moela);
- Embutidos: salame, linguiça, salsicha, presunto, peito de peru;
- Frutos do mar (camarão, mexilhão, etc.).
- Evite alimentos ricos em sódio (industrializados ultraprocessados como molhos, sopas, cremes, temperos industrializados, macarrão instantâneo, enlatados, chips, etc.);
- Bebidas alcoólicas;

## DICAS

- Beba água em boa quantidade conforme orientação médica;
- Mantenha o peso dentro do ideal;
- Diminua a quantidade de sal utilizado no preparo dos alimentos;
- Prefira cereais integrais (arroz integral, pães integrais, farinhas e farelos integrais);
- Prefira leite e derivados com baixo teor de gorduras;
- Mantenha uma alimentação saudável, com boa adesão a orientação nutricional.

