ALIMENTOS QUE CONTIENEN PURINAS

Grupo de Alimentos	Alimento	Contenido de purinas (mg/100g)
Pescados y mariscos	Sardina	210
	Caballa	167
	Camarones y gambas	162,5
	Mejillones	154
Carnes	Vísceras (mollejas, hígado, riñones, corazón)	185-219
	Jamón	138
	Filete de carne roja	79,2
Vegetales	Perejil	228,9
	Pimiento verde	69,2
	Brócoli	70
	Coliflor	57,2

Hay muchos alimentos que contienen purinas pero en cantidades bajas. En esta tabla se encuentran los de mayor contenido.

También es necesario considerar las raciones habituales de alimento. Por ejemplo aunque el perejil contenga no se consume en grandes cantidades.

Liliam Cabo García
Doctora en Nutrición Oncológica