

## DIETA DE BAJO CONTENIDO EN NÍQUEL

El níquel es un metal cuya fuente de exposición principal son los alimentos. El contenido de níquel de los alimentos es extremadamente variable, aunque mayor en los alimentos de origen vegetal que en los de origen animal, teniendo en cuenta también la migración desde materiales de contacto durante el procesado de los alimentos o a partir de los envases alimentarios (utensilios de acero inoxidable y de cerámica)

Si usted precisa una dieta con bajo contenido en níquel, deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

### ALIMENTOS PROHIBIDOS (Alto contenido en Níquel)

- Alimentos en conserva de lata
- Alimentos cocinados con utensilios metálicos (acero inoxidable o aluminio)
- PESCADOS: arenques – esturión – sardina – langosta – almeja – mejillón y ostras
- CARNES: hígado de ternera
- VERDURAS: brécol – coliflor – col rizada – espinacas – espárragos – lentejas – habas – judías – guisantes – tomates – perejil y soja
- FRUTA: cereza – frambuesas – melocotón – pera – plátano – higos – piña – ciruelas.
- CEREALES: avena – cebada – centeno – maíz en grano – pan integral.
- LÁCTEOS: leche de oveja – suero de leche en polvo – queso Edam – queso Gouda
- VARIOS: frutos secos – cacao – chocolate
- Té
- Levadura

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- PESCADOS: el resto
- CARNES: el resto
- AVES
- VERDURAS: el resto
- CEREALES: el resto
- LÁCTEOS: leche de vaca – mantequilla (no margarina) – yogur – el resto de quesos
- HUEVOS

### ALIMENTOS PERMITIDOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES

- Coliflor
- Repollo
- Zanahorias
- Lechuga
- Fruta (excepto pera)
- Mermelada
- Confituras
- Café

Avda. Ramón y Cajal, 3  
Tfno.: 983 42 00 00  
47003 Valladolid

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*

- Vino
- Cerveza