



## PROMOCIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ÁCIDO ÚRICO EN LA DIETA

#### ¿Qué es el ácido úrico?

Se trata de sustancias que se forman principalmente en el hígado a partir de los núcleos celulares animales como la carne o el pescado, y que se eliminan a través de la orina -siendo mayor la eliminación cuanto mayor es la dieta con elevado contenido purínico-. Pero si su producción es muy abundante, por ejemplo en un consumo excesivo de carne, entonces no se elimina por completo, y se acumula sobre todo en la inmediación del cartílago, y por lo tanto produce enfermedades tan molestas y dolorosas como la gota.

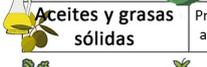
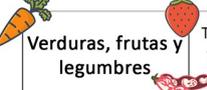
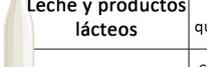
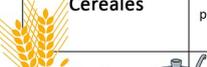
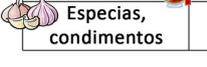
Se habla de uricemia cuando se refiere a los niveles de ácido úrico en sangre. En las personas este ácido es el producto final del metabolismo de las purinas. Proviene en gran parte de la alimentación y de la fabricación del propio organismo, en las células. Cuando se aumenta la ingesta de las purinas en la alimentación (carnes, vísceras, mariscos, frutos secos, embutidos) se produce un aumento de la producción de ácido úrico.

La hiperuricemia es cuando los niveles de ácido úrico en sangre superan el rango de la normalidad; lo cual sucede en la gota, una enfermedad en la que el paciente suele manifestar dolor del dedo gordo del pie. La misma está producida por el aumento de ácido úrico que se concentra y se deposita en la articulación de dicho dedo.

Otras enfermedades menos frecuentes, pero que también producen aumento de ácido úrico son:

- Enfermedades renales: porque el ácido úrico no se elimina por la orina de forma adecuada.
  - Leucemias: debido a la gran destrucción de células sanguíneas propia de esta patología.
  - Dietas para adelgazar, ricas en purinas: son las famosas dietas a base de proteínas.
  - Otras enfermedades: psoriasis, algunas anemias, neumonías, alteraciones del tiroides y paratiroides.
- Por lo tanto, para poder eliminar el ácido úrico lo más importante es la alimentación.

A continuación se detallan los alimentos que son permitidos, y los que deben limitarse a un par de veces por semana a consumir en cantidades moderadas. Aquellos que presentan el (\*) son desaconsejables y deben consumirse de manera excepcional.

	Permitidos	A restringir 2 o 3 veces por semana en cantidades moderadas
 <b>Carnes</b>	Pollo, pavo, ternera	Vísceras*(hígado, corazón, riñones, sesos, lengua) y carnes grasas*
 <b>Embutidos</b>	Embutido de pavo, pollo y asados magros, con menos de un 10% de grasa	Todos los embutidos grasos*
 <b>Pescados, mariscos</b>	Lenguado, gallo, merluza, bacalao	Sardinas, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo, huevas de pescado*, gambas*, cangrejo*
 <b>Sopas y salsas</b>	Caldos de verduras, consomés de carne poco grasos	Caldos de carne grasos*, extractos de carne*, caldo de cubitos*, mayonesa, salsa a base de mantequilla (bearnesa, holandesa)*
 <b>Aceites y grasas sólidas</b>	Preferentemente aceites de oliva y aceites de semilla (girasol y maíz)	Manteca de cerdo*, sebo y tocino*, nata*
 <b>Verduras, frutas y legumbres</b>	Todo tipo de verdura, ensaladas y frutas, limitando el consumo de los que se especifican	Espárragos, champiñones, espinacas, coliflor, guisantes, tomates, judías, lentejas
 <b>Leche y productos lácteos</b>	Leche desnatada, yogur y quesos con bajo contenido graso	Leche entera y quesos grasos*
 <b>Cereales</b>	Consumir preferentemente productos integrales. Harina, arroz, sémola, pastas alimenticias, germen de trigo y salvado, pan, galletas integrales	Tartas, hojaldre, pastelería y bollería industrial
 <b>Azúcar</b>	En caso de sobrepeso: edulcorantes	Azúcar refinado, miel, fructosa
 <b>Frutos secos</b>		Cacahuets, frutos secos fritos
 <b>Bebidas</b>	Té, infusiones de hierba, zumos naturales, agua mineral	Alcohol en todas sus formas*
 <b>Espicias, condimentos</b>	Todos	