

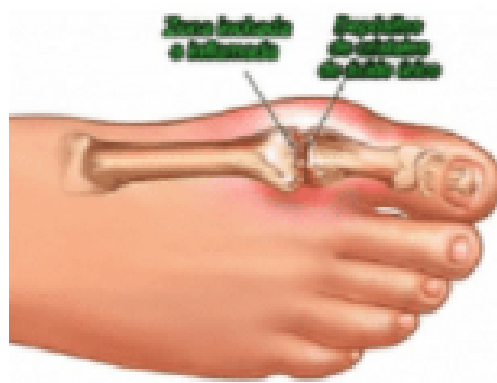
# ÁCIDO ÚRICO



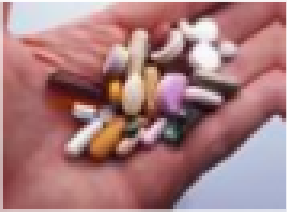
## ¿Qué es el ácido úrico?

El ácido úrico es el producto final de la degradación de las purinas en el hígado, las purinas se encuentran en las proteínas y se obtienen de alimentos como la carne y el pescado; estas sustancias se eliminan a través de la orina.

Si su producción es excesiva, este ácido no se elimina completamente y se acumula en las articulaciones en forma de uratos de sodio, que se depositan como cristales produciendo molestias y dolores. Estos depósitos destruyen los tejidos de las articulaciones y ocasionan artritis crónica.



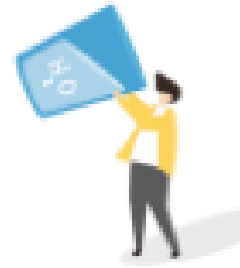
## Recomendaciones



Los nuevos medicamentos que se usan para dichas enfermedades permiten que la dieta no sea tan restringida en purinas. Aún así, dietas bajas en purinas, pueden disminuir la cantidad de ácido úrico y también la dosis de la medicación.

### En el ataque agudo...

Se recomienda consumir mayor cantidad de carbohidratos y menor de grasas y moderada cantidad de proteínas, la restricción de los alimentos altos en purinas y el consumo mínimo de tres litros de líquido no azucarado al día, para ayudar a la excreción de ácido úrico y disminuir las posibilidades de formación de cálculos.



### En el período consecutivo al ataque...

La dieta debe ser normal y adecuada, para lograr y conservar el peso corporal apropiado.

La mayor parte de las proteínas provendrán de alimentos pobres en purinas, como: quesos, leche, huevos y vegetales.

Además, no debe consumirse bebidas alcohólicas, porque aumentan la producción de ácido úrico.



## **Alimentos con altos contenidos de purinas**

- Vísceras: hígado, molleja, menudos de pollo, riñón, corazón.
- Anchoas
- Cubitos, consomés, sopas de paquete, salsas
- Arenque
- Macarela
- Extractos de carnes
- Carne molida
- Mejillones
- Sardinias
- Levadura y levadura de cerveza



## **Alimentos con moderado contenido de purinas**

Carnes y pescado (excepto las del grupo anterior)

Aves de corral

Mariscos

Espárragos

Lentejas

Espinaca

