

Dieta para controlar el ácido úrico.

El exceso de ácido úrico en sangre predispone a padecer gota. El tratamiento de elección es el seguimiento de una dieta adecuada y la reducción de peso de forma gradual.

1. Recomendaciones generales

Reducción gradual de peso: Si existe obesidad es beneficiosa la reducción de peso ya que esta se asocia con una elevación del ácido úrico en sangre. Sin embargo esta reducción debe ser de forma gradual ya que una dieta muy baja en calorías produce un aumento de los niveles de ácido úrico y puede provocar crisis de gota al precipitar los cristales de ácido en las articulaciones. El mismo efecto provocan los ayunos prolongados.

Relación proteínas-peso ideal. Reducir la cantidad de proteínas ingeridas por cada kilo de peso ideal, no del peso actual. Para ello debemos disminuir la cantidad de carne y pescado no sobrepasando los 100 gr. al día. Para llegar a consumir la cantidad de proteínas recomendada en la dieta se pueden consumir huevos, leche y queso no graso.

2. Alimentos que deben reducirse

Marisco. El marisco es uno de los principales culpables en incrementar el ácido úrico



Grasas animales. Reducir la cantidad de grasas sobre todo de origen animal.

Alimentos con purinas. Reducir los alimentos que contengan purinas en cantidad importante. Las purinas son unos compuestos que se producen por la digestión de las proteínas de la dieta o se sintetizan como tales por el organismo. Los alimentos que las contienen son:

- **Las vísceras** (hígado, riñones, sesos, callos).
- **Los caldos concentrados** y las sopas y salsas hechas con extractos de carne.
- **Algunos pescados:** Las anchoas, sardinas, boquerones, caballa, salmonetes, huevas, gambas, mejillones.
- **Cereales integrales:** Los cereales integrales y los productos elaborados a partir de estos (pan integral, copos de avena, etc.)
- **Legumbres secas:** Las legumbres secas como judías blancas, garbanzos, lentejas, guisantes, habas, etc.

- **Ciertas verduras:** Ciertas verduras como cebolla, espárragos, coliflor, espinacas, champiñón.

- **Algunas medicinas:** Las purinas están presentes en muchas medicinas como diuréticos, relajantes musculares y estimulantes cardiacos. También están en el café (cafeína) y el té (teobromina).

3. Alimentos recomendados

Basar la dieta diaria en los **alimentos que no tienen purinas**. Estos alimentos son:

- la leche y sus derivados como el queso, el yogur, las natillas, los flanes, etc.
- los huevos
- las verduras (excepto las que hemos visto)
- las patatas
- los cereales no integrales
- las pastas
- el azúcar
- la miel