

## 5 Consejos para reducir el ácido úrico:

### 1. Limita el consumo de alimentos ricos en purinas.

Una dieta rica en purinas produce un aumento de los niveles de ácido úrico en sangre ya que las purinas que ingerimos a través de los alimentos se degradan a ácido úrico en nuestro cuerpo. Con una dieta baja en purinas se pueden conseguir descensos del ácido úrico de 0,5-1 mg/dl.

- **Alimentos ricos en purinas:** anchoas, sardinas, arenques, vísceras (riñones, hígado, etc), espárragos, champiñones, coliflor, carne de cerdo, carne de vacuno, carne de cordero, mariscos, cubitos de caldo, extractos de carne

### 2. No tomes bebidas alcohólicas

Excluye el alcohol de tu dieta, ya que este aumenta el lactato sanguíneo, inhibe la excreción de ácido úrico y aumenta la producción del mismo y de los triglicéridos en la sangre.

No todas las bebidas alcohólicas son iguales ni poseen el mismo efecto sobre los niveles de ácido úrico. La **cerveza** contiene un elevado contenido en purinas, incluso las de bajo contenido alcohólico, por lo que esta bebida es la que presenta mayor asociación con hiperuricemia, y por ello se ha de evitar a toda costa.

### 3. Ingiere una abundante cantidad de líquidos a lo largo del día.

Es recomendable beber un mínimo de dos litros diarios de agua al día ya que así se favorece el arrastre de ácido úrico en el riñón. Bebe muchos líquidos en forma de agua, zumos, infusiones, sopas, etc. Escoge las aguas bicarbonatadas ya que estas alcalinizan la orina, lo que favorece aún más la eliminación del ácido úrico.

Evita los caldos de cocción de canes, aves, pescados y mariscos pues estos alimentos son muy ricos en purinas, y estas pasan al agua de cocción. Sustitúyelos por caldos de vegetales permitidos, hierbas, especias u otros ingredientes para dar sabor.

Tampoco emplees los *cubitos de caldo a base de concentrados cárnicos* para condimentar. Preferir los condimentos suaves y aromáticos que no exciten el apetito como el limón, vinagre o hierbas aromáticas.

#### 4. **Consume carne magra y pescado blanco.**

Reduce la inclusión de carnes rojas y pescados grasos en tus platos, y sustitúyelos por **huevos** o **lácteos** que también ofrecen proteínas de buena calidad.

Las legumbres también son una buena fuente de proteínas vegetales y fibra. Utiliza garbanzos, soja, alubias u otras y reduce el empleo de las lentejas o cocínalas desechando su caldo de cocción para después añadirla a la preparación (por ejemplo, como una ensalada). Está permitido tomar legumbres como máximo unas 2-3 veces por semana y en cantidades moderadas. Prueba a combinarlas con cereales como el arroz, y obtendrás una proteína aún de mayor calidad.

En cuanto a las técnicas culinarias para preparar estos alimentos, es preferible utilizar las sencillas y no excesivamente grasas como el horno, la plancha, al vapor, al papillote, hervido o al vapor. Utiliza aceites vegetales para condimentar, y preferir el aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar por su efecto hipocolesteromiante y cardioprotector.

#### 5. **Haz ejercicio físico de intensidad moderada y de forma regular, y mantén un peso adecuado.**

En casos de hiperuricemia es importante mantener un peso adecuado. Frecuentemente la hiperuricemia se asocia a enfermedades como la diabetes, la obesidad, la hipertensión y la hipercolesterolemia.

Si existe obesidad o sobrepeso, es conveniente **adelgazar** pero **de forma moderada**, ya que las pérdidas bruscas de peso son perjudiciales porque producen un aumento del ácido úrico en sangre. Evita hacer ayunos, y fracciona tu dieta como mínimo en 3 o 4 tomas al día.

Con el asesoramiento de:

