

## ¿Qué es el ácido úrico?

Es un producto del metabolismo de las purinas, que el **organismo produce de manera natural**. Las purinas que lo originan provienen de alimentos ingeridos y de la formación en el propio cuerpo.

**La dieta es fundamental** para mantener unos niveles no perjudiciales para a la salud. Si se tiene una elevación mantenida de ácido úrico en la sangre, se puede tener **gota**, una enfermedad crónica que deposita cristales de urato en las articulaciones, o **afectaciones renales**, que pueden producir cólicos e insuficiencia renal.

## Recomendaciones

**Evita el sobrepeso**, pero no realices dietas estrictas o períodos de ayuno

**Evita el alcohol**

Bebe abundante **agua**

En la mayoría de casos, la dieta no es suficiente y **hace falta un tratamiento médico**

## Sugerencias alimentarias

A evitar	A limitar	A disfrutar
Ternera, pato, venado	Carnes, aves de corral y huevos	Mantequilla de cacahuete y nueces
Anchoas, sardinas, mejillones, bacalao, trucha, atún	Cangrejo, langosta, ostras y gambas	Frutos secos
Hígado, riñones, mollejas	Frijoles, guisantes, lentejas	Productos lácteos desnatados
Salsas con nata y harina	Espinaca, coliflor, espárragos	Otros vegetales
Levaduras, pan, pasta	Avena, arroz	Aceite de oliva, aceite de coco
Cerveza y alcohol en general	Café	Boniato, patata
Toma una pieza de fruta al día, te ayudará a disminuir el ácido úrico		