



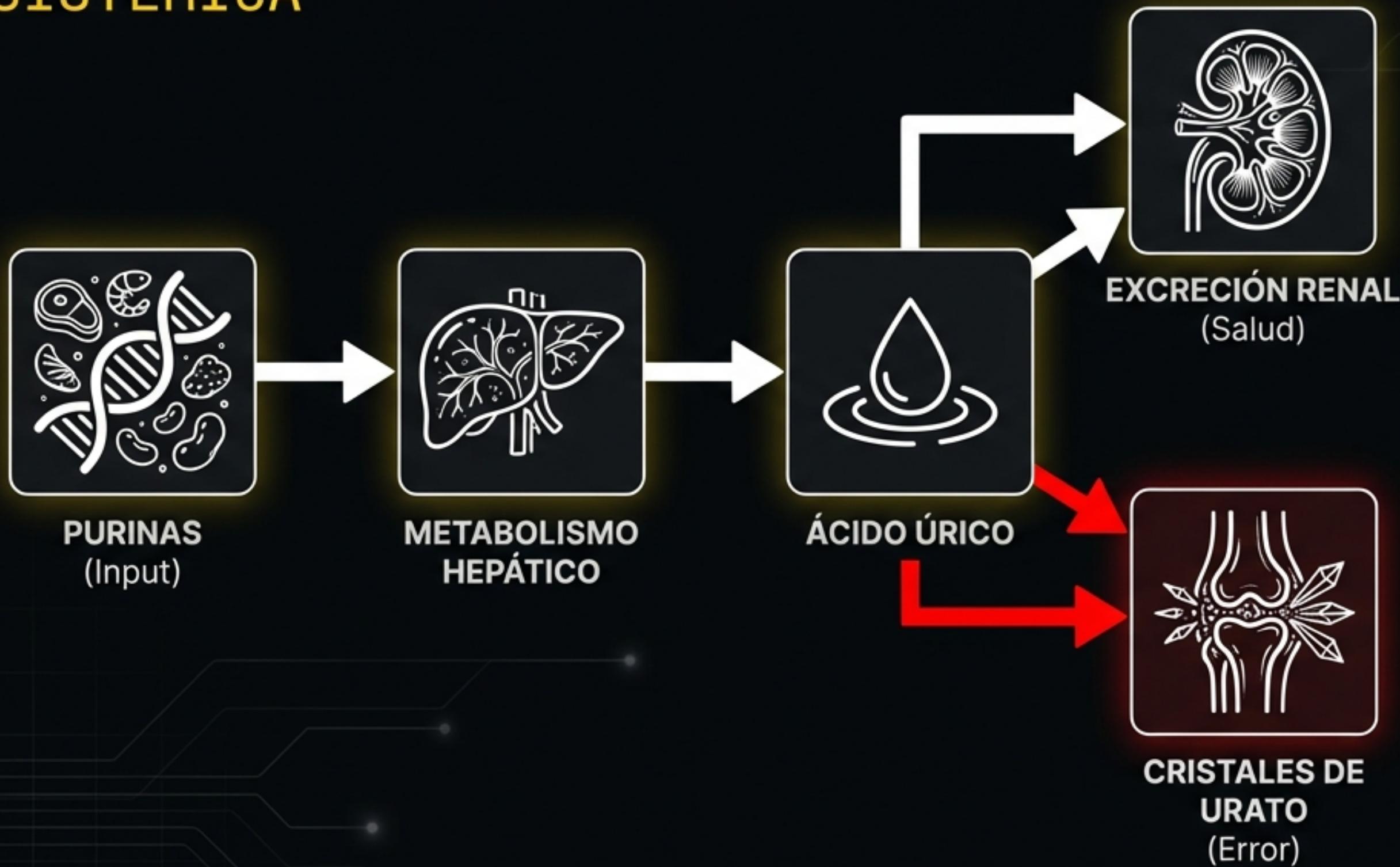
Aureus AI

CONTROL DE PURINAS

Prevención Proactiva con IA

Optimización metabólica y gestión inteligente de la hiperuricemia.

LA AMENAZA SILENCIOSA: CRISTALIZACIÓN SISTÉMICA



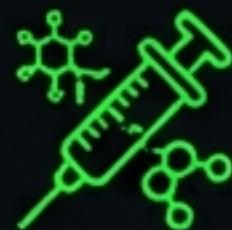
PREVALENCIA:

- 880,000 pacientes diagnosticados en España.
- 30% de los pacientes no reciben tratamiento adecuado.
- Riesgo: Daño articular irreversible y litiasis renal.

(Source for data: INTERCUN)

LA PARADOJA CETOSIS-URATO

Beneficio Keto



Reducción de Insulina



Quema de Grasa Corporal

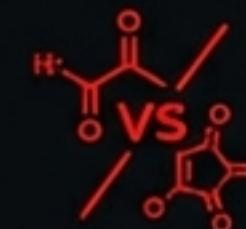


Control Metabólico

Riesgo Gota



Competencia Renal



Cetonas vs Ácido Úrico



Aumento Temporal de Urato

EL CONFLICTO: Durante la adaptación, los riñones priorizan la excreción de cetonas, reteniendo ácido úrico. Las carnes rojas (base de Keto clásica) agravan este bloqueo.

MOTOR DE PRECISIÓN AUREUS

Algoritmo de Doble Filtrado



ZONA 1: FUNDAMENTOS SEGUROS (VERDE)

PROTEÍNA PATRÓN ORO

 Huevos (0 mg purinas)

 Clara de huevo
(0 mg purinas)

LÁCTEOS (Efecto Uricosúrico)

 Queso fresco / Cottage

 Yogur natural
(Bajo en grasa)

 Leche desnatada

VEGETALES (Excepción Algorítmica)

 Espinacas (57 mg)

 Champiñones (25 mg)

 Espárragos (23 mg)

NOTA CLÍNICA: Las purinas de origen vegetal NO aumentan estadísticamente el riesgo de gota. (Fuente: Arthritis Foundation).

ZONA 2: RIESGOS CALCULADOS (AMARILLO)



Alimento	Purinas (mg/100g)
Conejo (Carne Blanca)	105 mg Optimal
Pollo (Pechuga s/ piel)	175 mg
Salmón (Omega-3)	170 mg
Cerdo (Lomo magro)	140 mg



ALIADO ESTRATÉGICO:
El conejo ofrece el mejor perfil lipídico y bajo impacto úrico de las carnes magras.

(Source: INTERCUN)

Límite de Consumo:
115g - 170g diarios.

ZONA 3: ALERTAS CRÍTICAS (ROJO)

Bloqueo por Densidad >150mg/100g

- ⚠️ **MOLLEJAS (Sweetbreads): 1260 mg/100g**
- ⚠️ **HÍGADO: 554 mg/100g**
- ⚠️ **SARDINAS EN ACEITE: 480 mg/100g**
- ⚠️ **ANCHOAS: 460 mg/100g**
- ⚠️ **EXTRACTO DE LEVADURA: 1459 mg/100g**

ACCIÓN REQUERIDA: Eliminar totalmente durante fases de inducción o crisis.

PROTOCOLO PROTOCOLO MARÍTIMO

SEGURO (Pescado Blanco)	PELIGROSO (Azul/Marisco)
✓ Bacalao (109 mg)	⚠ Mejillones (292 mg)
✓ Merluza (110 mg)	⚠ Trucha (297 mg)
✓ Lenguado (131 mg)	⚠ Arenque (210 mg)
✓ Rape (105 mg)	⚠ Vieiras (136 mg)

El Omega-3 es vital, pero la densidad de purinas en peces pequeños y mariscos de concha dispara el riesgo.

ESTRATEGIA KETO-GOTA: PROTEÍNA LIMPIA

Eco-Keto vs. Keto Carnívoro



TOFU (29 mg/100g) -
Proteína vegetal completa.



NUECES (25 mg/100g)
- Grasas saludables
(Macadamia/California).



CONEJO (105 mg/100g)
- La carne más segura.



GRASAS PURAS (0 mg)
- Aceite de Oliva y
Aguacate.

Priorizar estas fuentes sobre la ternera y el cordero para mantener la cetosis sin inflamación.

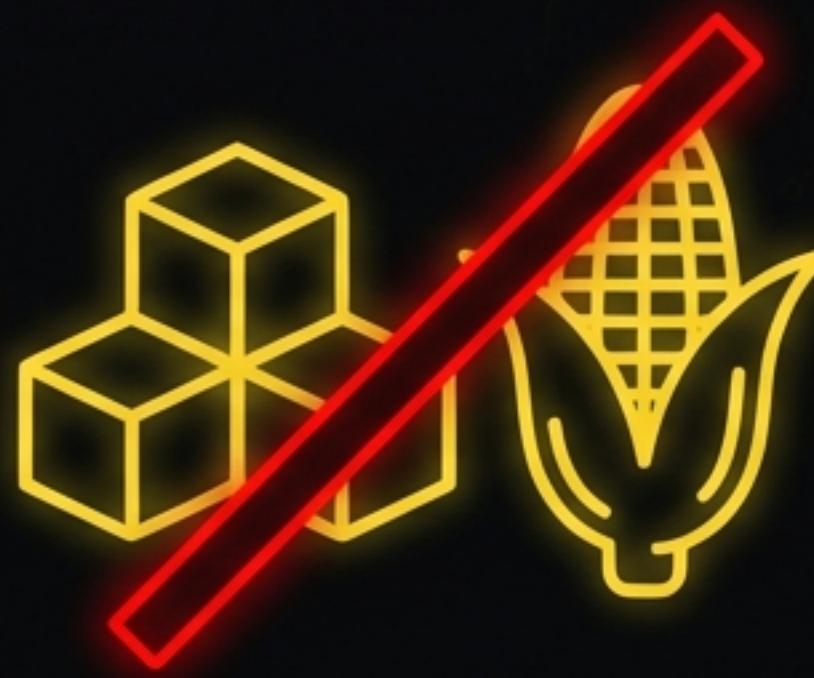
FIREWALL METABÓLICO

Disruptores Químicos



ALCOHOL (CERVEZA)

Inhibe la excreción renal. Contiene guanosina, el mayor agresor purínico.



FRUCTOSA (JARABE DE MAÍZ)

Único carbohidrato que aumenta directamente la producción de ácido úrico.

Regla Aureus: Tolerancia Cero durante la adaptación.

VARIABLE DINÁMICA: HIDRATACIÓN

OBJETIVO: 35 ml/kg + 20% (Ajuste Keto)

PROTOCOLOS DE ELECTROLITOS



La cetosis causa natriuresis (pérdida de sales).



MAGNESIO Y POTASIO:
Usar formas de CITRATO.



Efecto del Citrato:
Alcaliniza la orina y previene cálculos renales.



El café (con moderación) tiene un efecto protector.

MÓDULO AVANZADO: AYUNO INTERMITENTE



RIESGO DE AYUNO PROLONGADO (>24h):

- 🌡️ Aumento de ácido úrico por catabolismo.
- 💧 Deshidratación.

PROTOCOLO SEGURO (16:8 o 12:12):

- ⚡ Hidratación intensiva obligatoria.
- 🛡️ Mantiene niveles de insulina bajos sin disparar el urato.

DASHBOARD NUTRICIONAL: UN DÍA OPTIMIZADO

DESAYUNO

08:00



- Huevos revueltos con espinacas y queso gouda.
- Café solo.

ALMUERZO

14:00



- Ensalada de rúcula con nueces y aguacate.
- Lomo de conejo asado.

CENA

20:00



- Filete de merluza.
- Fideos de calabacín (zoodles) con aceite de oliva.

MACROS DEL DÍA: <20g Carbohidratos Netos | <300mg Purinas.

BASE DE DATOS DE REFERENCIA (mg/100g)

BAJO (<50mg)

Huevos: 0

Queso: 7-13

Nueces: 25

Tofu: 29

MEDIO (50-150mg)

Conejo: 95

Bacalao: 109

Ternera: 110

Cerdo: 123

ALTO (>150mg)

Trucha: 297

Sardinas: 480

Hígado: 554

Mollejas: 1260

Datos compilados de tablas médicas Dr. Hendel & CUN.

DE LA REACCIÓN A LA PREVENCIÓN



No adivine. Calcule.

Aureus transforma datos nutricionales complejos
en decisiones binarias simples.

TU SALUD METABÓLICA, DECODIFICADA.