

ACIDO URICO-ALIMENTOS ACONSEJADOS

Un consumo regular de los siguientes alimentos, dentro del contexto de una dieta baja en purinas, te ayudará a reducir los niveles de ácido úrico en sangre, y/o a prevenir un ataque de gota.

- 1. Huevo:** Los huevos blancos y rubios son idénticos desde el punto de vista nutritivo; el color de la cáscara sólo indica la clase de gallina que los ha puesto. El color de la yema puede ser más intenso en el caso de las gallinas de corral que en las de granja, según su alimentación. Se pueden hervir, escalfar, cocer, freír, encurtir o preparar en revoltillos.
Los huevos están especialmente indicados en pacientes con ácido úrico ya que no contienen purinas y aportan proteínas de alto valor biológico. Son una buena alternativa a la carne roja, ya que esta está desaconsejada en casos de hiperuricemia. Consume de 3 a 5 unidades por semana.
- 2. Naranja:** Cítrico muy apreciado por su alto contenido en vitamina C, un poderoso antioxidante. Su zumo ha sido siempre, y probablemente lo seguirá siendo, un componente muy apreciado en los desayunos. Esta deliciosa fruta se consume sola o también en ensaladas, con carnes, en postres como soufflés, y sirve también para elaborar mermeladas. Existe amplia gama de variedades, siendo las principales la Navel, la de Valencia y la amarga.
Consume 3 o más piezas de fruta al día, siendo una de ellas un cítrico (naranja, pomelo, mandarina...).
- 3. Pan Blanco:** alimento elaborado con harina, agua y sal, amasado, fermentado, moldeado y cocido al horno. Puede contener o no un fermento que hace que se hinche (levadura). Si no lo contiene se habla de pan ázimo (la *pita* en Oriente Próximo o el *chapati* en la India, etc.)
El pan se puede usar de formas muy diversas. Está presente en la mesa desde los entrantes hasta los postres y constituye el acompañante de todas las comidas. Existen múltiples variedades de pan: multicereales, integral, blanco, de centeno, etc. El contenido de proteínas, glúcidos, materia grasa y calorías es muy parecido entre las diversas variedades de pan; sin embargo, el de vitaminas, minerales y fibra varía mucho. No contienen purinas, por lo que es un alimento aconsejado en casos de hiperuricemia.
- 4. Arroz:** Es el cereal que más se consume en todo el mundo después del trigo. Existen unas 8000 variedades distintas que se agrupan según la largura de los granos: el arroz de grano corto (o de grano redondo), de grano medio y el arroz largo. El arroz silvestre, el arroz blanco o el basmati son solo algunos ejemplos de la infinidad de variedades que existen en el mercado.
La utilización del arroz es muy variada. Se añade a sopas, rellenos, ensaladas, puddings, tartas y pasteles. Se utiliza también para fabricar algunas bebidas alcohólicas asiáticas, como el *sake* y el *mirin* japonés, o el *chao xing*, un vino amarillo chino. El *sake* es una bebida dulce, que se bebe caliente, tibia o fría, en copas muy pequeñas y que puede contener entre un 14% y un 16% de alcohol.
Desde el punto de vista nutritivo, el arroz es una buena fuente de magnesio. Contiene niacina, vitamina B6, tiamina, fósforo, zinc y cobre. Es conocido por ser un alimento para combatir la diarrea (el agua de cocción es muy eficaz) y contiene un alto contenido en hidratos de carbono complejos.

5. **Patata:** Tubérculo de una planta originaria de Sudamérica utilizado para preparar un sinnúmero de platos. Se consume siempre cocida, ya que está compuesta de cerca de un 20% de almidón no comestible que se transforma en azúcar durante la cocción. La patata es mucho más que una verdura de guarnición para casi todo tipo de carnes, aves y pescados, ya que es el ingrediente básico del *aligot*, el *goulash*, el asado suizo, el estofado irlandés y la tortilla española. Además es el ingrediente básico del vodka.

Existen muchas variedades distintas de patatas que se dividen en dos grupos principales: tempranas (o nuevas) y tardías. Pueden cocinarse de diversas formas (hervida, cocida al vapor, fritas...) pero siempre optaremos por las técnicas culinarias menos grasas. Limpie bien la patata si va a cocerla con piel, y retire los botones y partes verdes. No es necesario pelar las patatas "nuevas."

En cuanto a su valor nutricional, son muy ricas en hidratos de carbono complejos y no contienen otros azúcares en cantidad apreciable. Contienen un bajo contenido en proteínas, y son una fuente de vitamina C, aunque este disminuye al procesar la patata.

6. **Pollo:** La cría de la gallina a partir del cuarto mes. Su sabor resulta delicioso asado al horno, a la parrilla o salteado; debido a su corta edad, se cuece muy bien con calor seco. Suele contener menos materia grasa y colesterol como la parte magra de las carnes de vacuno, ovino, porcino o equino.

Especialmente indicado en personas con hiperuricemia, ya que el pollo presenta un contenido proteínico igual al resto de las carnes pero un menor contenido en purinas que las carnes rojas. El contenido de materia grasa también es inferior con respecto a las carnes rojas (carnero, cordero, vaca), pero se debe evitar consumir su piel. Además, es una buena fuente de Zinc y vitaminas del grupo B.

7. **Garbanzos:** Los garbanzos se preparan como otras legumbres, pero no se deshacen durante la cocción. Su utilización es muy variada. Constituyen el ingrediente principal del *humus* (puré que se come frío) y el *falafel* (albóndigas fritas.) El cuscús, el estofado y el ragú también llevan garbanzos. Están deliciosos fríos en ensaladas mixtas. Se pueden asar, dejar germinar o transformar en harina. Ideales para personas con hiperuricemia ya que contienen niveles de purinas inferiores al resto de legumbres, y son una excelente fuente de fibra, proteínas vegetales, ácido fólico, hierro y magnesio. Prueba la deliciosa receta que te proponemos "*Garbanzos con berenjenas, orégano y huevo duro.*"

Con el asesoramiento de:

