



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: Gout

What is it?

Gout occurs when a buildup of uric acid accumulates in the body and can lead to deposits in the joints or kidneys. This is a very painful form of arthritis causing swelling, redness, heat, and stiff joints. Uric acid is produced when purine is broken down in the body. Purines can be found in your body but also in certain foods, therefore, when your body can't get rid of the excess, it begins to build up. For this reason, it is generally rec-

How to Stay Healthy

- Eat a well balanced diet
- Stay hydrated
- Avoid foods containing purines
- Physical activity

What is it?

- Try to eat more fruit, vegetables, low fat dairy and whole grains providing complex carbohydrates.
- Limit proteins from meat, fish and poultry to 4 to 6 ounces a day. Try and get daily protein from foods such as low-fat or skim dairy, beans, etc.
- Avoid meats like liver, kidney and sweetbreads as well as shrimp, lobster, anchovies, herring, sardines, mussels, scallops, trout, haddock, mackerel and tuna as they are all high in purines.
- Avoid alcohol and sugary drinks.
- Drink plenty of water. Moderate coffee consumption may reduce your risk of gout.

Salmon + Basil Quinoa Salad

Yield: 4 serving

Ingredients:

- 2 cloves garlic, minced
- 2 cups quinoa, cooked
 - 1 (15 oz) can salmon
 - ¼ fresh basil, chopped
- Juice and zest of ½ a lemon
- ½ cucumber, chopped

Directions: Combine all ingredients in a bowl and enjoy!

Overnight Oats

Yield: 1 serving

Ingredients:

- ½ cup Old Fashioned Oats
 - ½ cup low-fat milk
 - 2 Tbsp. Greek yogurt
 - ½ ripe banana
- ½ tsp. ground cinnamon
- ½ tsp. ground nutmeg
- 2 Tbsp. sliced almonds

Directions: Pour oats into container with lid. Pour milk over oats. Add in Greek yogurt, cinnamon, nutmeg and almonds. Put lid on container and refrigerate overnight. In morning, add in sliced banana and stir.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas sobre nutrición: Gota

¿Que es Gota?

La gota se produce cuando una acumulación de ácido úrico se acumula en el cuerpo y puede conducir a depósitos en las articulaciones o los riñones. Esta es una forma muy dolorosa de artritis que causa hinchazón, enrojecimiento, calor y rigidez en las articulaciones. Ácido úrico se produce cuando purina se descompone en el cuerpo. Las purinas se encuentran en su cuerpo, sino también en ciertos alimentos, por lo tanto, cuando

Como mantenerse saludable

- Coma una dieta bien balanceada
- Mantengase hidratado
- Evite los alimentos que contienen purinas
- Actividad física

Dieta

- Trate de comer más frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y granos enteros que proporcionan hidratos de carbono complejos .
- Limite las proteínas de la carne, pescado y aves de 4 a 6 onzas al día. Trate de conseguir la proteína diaria de los alimentos tales como baja en grasa o descremada lácteos, habas, etc.
- Evite las carnes como el hígado, los riñones y mollejas, así como el camarón, langosta, anchoas, arenque, sardinas, mejillones, vieiras, trucha, el abadejo, la caballa y el atún, ya que son todos ricos en purinas .
- Evitar el alcohol y las bebidas azucaradas.
- Beber bastante agua. Consumo moderado de café puede reducir el riesgo de gota.
- Drink plenty of water. Moderate coffee consumption may reduce your risk of gout.

El Salmón y Albahaca Ensalada de la

Quinoa

4 porciones

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo, bien picado
- 2 tazas de quinoa, cocido
- 1 (15 oz) lata de salmon
- ¼ de albahaca, picada
- Jugo y zest (piel de fruta citrica) de la mitad de un limon
- ½ pepino, picado

Indicaciones: Mezcle todos los ingredientes en un plato hondo...y eso es todo! Disfrute!

La Avena Durante la Noche

Sirva a 6 personas

Ingredientes:

- ½ taza de avena
- ½ taza de leche baja en grasa
- 2 cucharadas de yogur Griego
- ½ platano maduro
- ½ cucharada de canela en polvo
- ½ cucharaditas de nuez moscada
- 2 cucharas de almendras picadas

Indicaciones: Vierta la avena en un recipiente con tapa. Verter la leche sobre la avena. Añadir el yogur griego, canela, nuez moscada y las almendras. Ponga la tapa en el recipiente y refrigere durante la noche. En la mañana, agregue las rodajas de plátano y revuelva.