

## ¿Qué es la PKU?

PKU [Phenylketonuria] es la abreviatura de fenilcetonuria (fe-nil-ce-to-nu-ria). Es un trastorno metabólico grave con el que nacen algunas personas. Las personas con PKU no están enfermas, pero necesitan una fórmula especial para la PKU y una dieta baja en proteínas y fenilalanina para mantenerse sanos.

## ¿Qué es la fenilalanina?

Los aminoácidos son los componentes básicos de las proteínas. La fenilalanina (*Phenylalanine*, PHE) es un aminoácido. Una persona con PKU carece de la enzima necesaria para descomponer la PHE, que es necesaria para el cuerpo.



## ¿Qué sucede?

La PKU no es una alergia alimentaria con una reacción inmediata cuando se ingieren los alimentos incorrectos. Comer demasiada proteína causa una acumulación de PHE que no es sana. Estos niveles altos son dañinos para el cerebro y pueden conducir a problemas de aprendizaje y otras afecciones médicas si no se manejan bien.



## Los niveles altos de PHE pueden causar:

- Falta de atención o concentración
- Problemas de conducta
- Dificultades de aprendizaje
- Sentimientos de ansiedad
- Cansancio general o falta de energía
- Y más...

La fórmula para la PKU y una dieta baja en proteínas ayudarán a mantener a su nieto sano. Todo lo que tiene que hacer es proporcionar alimentos bajos en proteínas en porciones adecuadas y asegurarse de que toda la fórmula se consuma en el momento programado.

## ¿Qué es una dieta baja en proteínas?

Para limitar la cantidad de PHE que come su nieto, debe seguir una dieta baja en proteínas enteras. La dieta para la PKU consiste principalmente en frutas, verduras y alimentos especiales bajos en proteínas. Su nieto debe evitar los alimentos con alto contenido de proteínas, como carne, pollo, pescado, huevos, nueces, semillas, mantequilla de maní, leche, yogur, queso y otros productos lácteos. El pan común, la pasta, el arroz y el cereal también contienen proteínas enteras y generalmente no están permitidos.

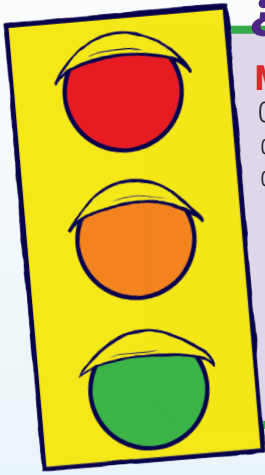
La fórmula para la PKU proporciona la proteína especial que su nieto necesita para crecer y mantenerse sano.

**La dieta para la PKU debe iniciarse y seguirse estrictamente desde el nacimiento y continuar de por vida.**

*Las personas con PKU deben tomar una **fórmula** especial para proporcionar al cuerpo los requisitos de proteínas necesarios para el crecimiento y el mantenimiento. También hay una amplia gama de productos alimenticios bajos en proteínas disponibles comercialmente para la población de PKU de hoy.*



# ¿Qué alimento puedo darle a mi nieto?\*



## NO PERMITIDO

Carne, pollo, pescado, huevos, nueces, mantequilla de maní, semillas, pan regular, pasta, arroz, granos, frijoles, leche, yogur, queso (otros productos lácteos) y alimentos que contienen aspartamo, como algunas gomas de mascar sin azúcar, bebidas dietéticas y medicamentos.

## PERMITIDO EN CANTIDADES LIMITADAS Y MEDIDAS

Jugo de frutas, leche de arroz, mantequilla, verduras amiláceas como los chícharos, el maíz y las papas.

## ALIMENTOS BAJOS EN PROTEÍNAS PERMITIDOS

Alimentos especiales hechos para ser bajos en proteínas, como panes, pastas y harinas para hornear bajas en proteínas. Muchas frutas y verduras, margarina sin lácteos, aceites de cocina y muchos dulces a base de azúcar (como paletas y caramelos).

\*Esta lista no es exhaustiva. Los alimentos permitidos y las cantidades variarán. Siempre consulte la clínica metabólica antes de hacer cualquier cambio en el plan de dieta para la PKU. Para averiguar el contenido de PHE de los alimentos, visite [HowMuchPHE.org](http://HowMuchPHE.org) o [MetabolicDietApp.org](http://MetabolicDietApp.org)

## ¡Hornee alimentos bajos en proteínas con su nieto!



## ¿Qué puedo hacer?

**Apoye** a los padres de su nieto para que le enseñen al niño que es importante seguir la dieta para la PKU.

**Respete** los deseos de los padres y solo proporcione alimentos permitidos en la dieta baja en proteínas.

**Aprenda** a cocinar con contenido bajo en proteínas. Hay muchos libros de cocina disponibles. Su nieto estará feliz cuando siempre haya algo bueno para comer en su casa.

## Información para tener en cuenta:

- ✓ Siempre fomente la adhesión a la dieta. La frase “solo un bocado” puede dar un mal ejemplo de que no seguir la dieta es un comportamiento aceptable.
- ✓ Su nieto no está enfermo ni es diferente de cualquier otro niño. La única diferencia con PKU es la necesidad de una fórmula especial y de alimentos permitidos.
- ✓ Usted no tiene la culpa. La PKU es un trastorno genético y no es culpa de nadie. Cada vez que dos personas portadoras del gen de la PKU tienen un hijo, existe una posibilidad de 1 en 4 (25 %) de que el bebé tenga PKU.

## Evite el aspartamo

Los alimentos, el chicle, los medicamentos y las bebidas dietéticas que contienen el edulcorante artificial aspartamo están totalmente prohibidas. Se permiten otros edulcorantes artificiales, pero el aspartamo contiene fenilalanina y es perjudicial para las personas con PKU.

**Asegúrese de leer las etiquetas cuidadosamente para evitar el aspartamo.**

La información incluida en este material educativo es solo para fines informativos y no pretende reemplazar el consejo médico de un profesional del metabolismo. Las decisiones relacionadas con la salud deben tomarse en colaboración con un proveedor de atención médica calificado. Este material no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Todos los productos destacados son alimentos medicinales para el control de fenilcetonuria (PKU) en la nutrición y se deben utilizar bajo supervisión médica.