

Guía de Alimentos en las Hiperfenilalaninemias – Fenilcetonurias

Todos los alimentos contienen fenilalanina, aunque algunos contienen mayor cantidad que otros. Por ejemplo son muy ricos en fenilalanina : todas las carnes, aves, pescados, leche y derivados, quesos, huevos; también contienen bastante fenilalanina los cereales y sus derivados, contienen menor cantidad de fenilalanina las verduras, hortalizas, frutas y prácticamente no contienen fenilalanina las grasas puras y el azúcar.

Para conocer el contenido de fenilalanina de los alimentos manufacturados o de aquellos que no figuran en las tablas, un sistema muy útil es considerar que por término medio, la fenilalanina supone en 5 % del contenido proteico de cualquier alimento.

Por esto cuando se instaura una dieta para estos niños hay que tener en cuenta el aporte de fenilalanina de los diversos nutrientes, para no sobrepasar su capacidad de metabolizar la fenilalanina, pero también tendremos en cuenta que es necesario una cantidad mínima de fenilalanina que debe ser administrada a estos niños para cumplir sus funciones.

Alimentos prohibidos o muy limitados	Alimentos controlados	Alimentos libres
Carnes, pescados aves, huevos, leche y derivados pan pastelería, frutos secos Edulcorantes que contenga aspartamo	Cereales, patatas, legumbres Caldo de carne Papillas de cereales	Azucares y productos azucarados, confituras Puré verduras todos los aceites, mantequilla margarinas vegetales, zumos frutas naturales, maizena, productos hipoproteicos comerciales, condimentos