



PDF creado para la web el 20 de Febrero del 2004
www.eimaep.org

No utilice esta información sin antes leer las advertencias en www.eimaep.org/uso.htm

Guía de alimentos para la homocistinuria

Los alimentos según su contenido en metionina serán permitidos (bajo) limitados (moderado) o alto (prohibidos)

Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos de consumo limitado	Alimentos no permitidos
Lácteos		Leche, crema de leche, nata, yogur	Quesos, incluyendo los de untar
Carne, pescado			Todo tipo (ternera, cordero, cerdo, jamón, bacón, pollo, pato, faisán, ganso, conejo, vísceras, salchichas, carne enlatada, carne picada y cualquier producto que contengan carne) Pescados: todo tipo (frescos, congelados, enlatados), incluyendo los mariscos
Huevos			Todo tipo
Grasas	Mantequilla, margarina (no las que contengan leche), sebo, manteca, grasas vegetales y aceites		
Vegetales, legumbres	Acelgas, achicoria, alcachofas, apio, ajo, calabacín, berenjena, berros, cebolla, col, endibias, espárragos, judías verdes, lechuga, pepino, puerros, pimiento, rábano, tomate, zanahoria, perejil y hierbas aromáticas	Tubérculos y legumbres: patatas, batata, brócoli, coliflor, remolacha, coles de Bruselas, espinacas, champiñones, guisantes, judías rojas, maíz (mazorca o dulce en lata)	Lentejas, habas, soja y derivados
Frutas	La mayoría (fresca, en lata, cruda o en almíbar): manzanas, peras, naranjas, mandarinas, kiwis, piña, uva, albaricoques (no secos), fresas, frambuesas, cerezas, arándanos, higos (frescos, no secos), ciruelas, guayaba, melón, sandía, papaya, mango, lichis, limones, lima, maracuyá (fruta de la pasión)	Aguacate, plátano, melocotones, nectarinas, pasas, sultanas, higos secos, dátiles secos, albaricoques secos (orejones)	
Pan, cereales, arroz	Maicena, tapioca	Arroz	Pan, harinas,
Postres, galletas			Bizcochos y galletas normales

Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos de consumo limitado	Alimentos no permitidos
Mermelada, dulces, frutos secos	Azúcar (blanco, moreno, glasé), glucosa, mermelada, miel, sirope, sirope de arce, esencias y colorantes (vainilla, menta, almendra, cochinilla), caramelos de cristal, algodón de azúcar		Frutos secos, gelatina animal, caramelos de leche o chocolate, chocolate, regaliz, cacao
Bebidas	Agua, agua mineral, soda, refrescos de limón, de frutas, de té, Coca-Cola, café negro y jugos de frutas		
Condimentos	Sal, pimienta, vinagre, mostaza, salsa de menta, crema tártara, curry en polvo, hierbas y especias, bicarbonato, levadura en polvo		