

Lista de Alimentos que contienen Metionina

Si su hijo sufre de cistinuria, este folleto le ayudará a seleccionar alimentos con bajo nivel de metionina. Los números que aparecen a continuación son estimaciones del contenido de metionina en alimentos comunes.

Estos son ejemplos únicamente. Esta lista no reemplaza al asesoramiento médico.

Nivel bajo de Metionina <100mg		Nivel intermedio de Metionina 100-300mg
Manzana 2	Uvas(1taza) 19	Frijoles refritos 100
Moras(Bayas) 2-10	Brócoli 34	Anacardos (semillas de marañón) 105
Pepino 3	Camote 42	Frijoles negros 110
Lchuga 3	Almendras 45	Frijoles de soya(edamame) 110
Pera 4	Maíz 50	Tofu 135
Sandía 4	Chicharos 60	Semillas de girasol (2cucharadas) 140
Tomate 5	Papa 60	Surimi(imitación de cangrejo) 150
Plátano 9	Frijoles horneados 60	Queso,cheddar(1oz) 155
Nuez de Macadamia 10	Leche de soya(1taza) 65	Queso,tirita de mozzarella 195
Col rizada, cocida 11	Nuez de castilla 70	Hamburguesa vegetariana 200
Zanahorias 13	Avena(1paquete) 71	Leche,1%(1c) 215
Ejotes 15	Lentejas 75	Yogur,bajo en grasa,fruta(6oz) 245
Champiñones 17	Mantequilla de cacahuete(2 cucharadas) 85	Camarón(8grande) 295
Nivel alto de Metionina >300mg		
Nuez de Brasil 315		Carne de res,Magra (sin grasa),Hamburguesa 475
Tocino Canadiense(2rebanadas) 316		Pechuga de Pollo 490
Pescado,salmón335		Langosta, cola 530
Huevos(2) 390		Cangrejo,cocido 730
Pescado,atún enlatado 445		Chuleta de Puerco(1chuleta) 1500
Pavo,asado 450		Puerco,jamónahumado,1rebanada 2230

Las cantidades incluidas en la lista anterior son estimaciones del nivel de metionina. Los alimentos están incluidos en la lista acorde a tamaños estandarizados de porciones, a menos que se indique lo contrario: ½ taza por ración o fruta o verdura entera de tamaño mediano, 1 onza de nueces(frutos secos), 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 2 onzas de carne, ½ taza de frijoles. (SOURCE:USDANutrientDatabaseRelease28 – FUENTE: USDA Comunicado sobre Base de Datos de Nutrientes 28)

- ❑ Limite la proteína animal a una ración al día. Estos alimentos generalmente contienen alto nivel de metionina.
- ❑ Motive a su hijo a que consuma proteína proveniente de plantas comestibles como la soya, frijoles y nueces (frutos secos).
- ❑ Asegúrese de incluir todos los días en el régimen alimenticio dos raciones de productos lácteos o alimentos ricos en calcio.
- ❑ Carnes procesadas como el tocino, salchicha, pepperoni y carnes frías previamente envasadas contienen altos niveles de metionina y sodio lo cual puede empeorar la cistinuria.
- ❑ Su hijo necesita proteína para que tenga un crecimiento y desarrollo apropiado. Los gramos de proteína están incluidos

en las etiquetas de los alimentos. Consulte a su nutricionista sobre las necesidades proteínicas de su hijo.

- Asegúrese de informar al médico de su hijo sobre cualquier cambio en su régimen alimenticio.

Necesidades de su hijo _____ gramos de proteína al día.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (200g)	
Servings per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 110
% Daily Value	
Total Fat 12g	20%
Saturated Fat 4g	22%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	6%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 20g	
Protein 5g	
Vitamin A 5%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.