



¿Puedo salir a cenar con PKU?

Sí, sí puede. Seguir una dieta baja en proteínas no significa que tenga que dejar de salir a cenar. Salir a comer puede darle nuevas ideas de alimentos y condimentos a fin de que su dieta para la PKU [*Phenylketonuria* (Fenilcetonuria)] mantenga un toque inesperado e interesante.

¿Cómo debo elegir dónde comer?

Comience verificando el tipo de alimentos que ofrece el restaurante. A menudo puede ver el menú en línea y llamar con anticipación si tiene preguntas. Conozca al personal cuando encuentre un lugar local que disfrute y frecuente. Una vez que se sienta cómodo, cuénteles sobre sus necesidades alimenticias. Es posible que le permitan traer alimentos bajos en proteínas de su casa para que el chef los haga especialmente para usted.

Planifique su comida

Quando salga a cenar, planifique con anticipación y deje suficiente fenilalanina (*Phenylalanine*, PHE), proteínas o sustitutos para su comida. Si la cena va a ser su comida fuera de casa, escriba y rastree lo que comió para el desayuno y el almuerzo. Ahora sabrá exactamente cuánta proteína entera o PHE puede ingerir.

SUGERENCIA: Tome fórmula durante o antes de la comida para sentirse lleno y evitar comer en exceso.



¿Comerá en casa de un amigo?

Recuérdelo a su amigo sobre su dieta especial y averigüe qué alimentos ofrecerá con anticipación. Pregunte por cualquier alimento alto en proteínas o por los condimentos para verduras que se sirvan como acompañamiento. También puede llevar un plato bajo en proteínas para que todos compartan.

¿Cómo puedo explicar la PKU a un mesero?

Salir a comer no tiene que ser una lección de ciencia para el mesero, pero debe explicarle que necesita evitar las proteínas. En ocasiones puede ser más fácil decirle a su mesero que usted tiene algo similar a una alergia a los alimentos y que no puede ingerir proteínas. Esté preparado para las preguntas mientras su mesero trata de comprender mejor sus necesidades.

Sugerencia: Realice una tarjeta que enumere los alimentos que debe evitar, especialmente los alimentos ricos en proteínas, que incluyen todas las carnes, aves, pescado, queso, huevos, frijoles, proteína de soya (tofu), semillas y nueces. Simplemente entregue la tarjeta a su mesero para que la comparta con el personal de la cocina.

¡Haga preguntas!

La mayoría de los restaurantes estarán encantados de hacer un plato especial o cambiar los ingredientes. Si no está seguro acerca de un ingrediente específico, no tema preguntar. Si su mesero no sabe, simplemente pídale que pregunte al personal de la cocina. Será conveniente que siempre sepa qué contienen sus alimentos.

Ingredientes con proteína oculta y fenilalanina (PHE):

INGREDIENTE	PUEDA CONTENER
Pasta de miso	Frijol de soya
Salsa tahini	Semillas de ajonjolí
Aderezo para ensalada César	Anchoas
Caldo y salsas para carne	Aves y carne
Salsa de soya	Frijol de soya
Aspartamo	Fenilalanina

Piense fuera del “menú”

Sea creativo cuando salga a cenar

Su imaginación es el límite. Los restaurantes tienen una variedad de acompañamientos y platos fuertes que se pueden personalizar para satisfacer sus necesidades.

Comida estadounidense

Visitar su restaurante local u otro restaurante típico de estilo americano ofrece una gran variedad de menús.

Sugerencias para la selección del menú:

- Papas al horno con verduras
- Verduras al vapor o salteado de verduras
- Ensalada verde con verduras asadas
- Sopa vegetariana de verduras



Comida china

Para llevar o cenar, la comida china ofrece una gran selección de verduras frescas. Puede pedir salsa como acompañamiento y crear su propio plato.

Sugerencias para la selección del menú:

- Ejotes salteados con salsa de ajo
- Verduras mixtas al vapor con arroz bajo en proteínas
- Rollo de huevo con verduras (con o sin envoltura, según la cantidad de proteínas permitidas)
- Sopa china con caldo de verduras

Comida mexicana

La comida mexicana puede ser una forma interesante de comer. Los sabores y condimentos ricos agregarán encanto a los platos vegetarianos.

Sugerencias para la selección del menú:

- Fajitas de verduras (traiga su propia tortilla baja en proteínas)
- Ensalada con salsa
- Pimientos y cebollas salteadas sobre verduras verdes
- Verduras frescas con salsas mexicanas

Comida italiana

La comida italiana a menudo se prepara al momento de pedirla y se puede cocinar con verduras. Pida salsa como acompañamiento. Traiga su propia pasta baja en proteínas y pídale al chef que le prepare un plato especial con sus verduras favoritas.

Sugerencias para la selección del menú:

- Pasta baja en proteínas con brócoli, ajo y aceite.
- Ensalada antipasto con verduras a la parrilla
- Verduras del día salteadas con ajo y cebollas
- Rodajas de tomate y albahaca rociadas con vinagre balsámico



Cocina japonesa

La comida japonesa incluye una gran selección de frutas y verduras. La comida se hace fresca a pedido.

Sugerencias para la selección del menú:

- Rollos de sushi a base de verduras
- Plato de verduras caliente
- Ensalada de pepino
- Verduras cubiertas con mango (u otra fruta disponible)



Bufés

Los bufés pueden ser un gran lugar para explorar nuevos alimentos. Los bufés a menudo tienen una variedad de alimentos saludables bajos en proteínas para elegir, como ensalada, sopa de verduras, fruta fresca y una selección de verduras. Recuerde controlar el tamaño de su porción; es fácil comer en exceso en un buffet.

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.