













	PERMITIDOS	CON MODERACIÓN	EXCEPCIONALMENTE	EVITAR
GRUPOS	<0,30 mg de cobre/100 g	De 0,30 a 1mg de cobre/100g	De 1 a 3 mg de cobre /100g	≥3 mg de cobre / 100 g
 BEBIDAS	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier Agua mineral (Contrex®, Volvic®, Evian) y agua con gas. • Refrescos: Ej: Coca cola®, Limonada, Schweppes® (*0,00mg/100 ml) • Zumos y néctares de frutas: Ej: Néctar de naranja, melocotón, albaricoque U® (*0,24 mg/l), zumo de naranja Bio Carrefour® (*0,25 mg/l), zumo a base de fresa (30%) Granini 1L® (*0,12 mg/l). • Café y té: Ej. Café Cappuccino en polvo (*0,01 mg/100g), infusión Lipton (de *0,002 a 0,004 mg/1 taza de 150 ml). • Bebidas chocolateadas: Ovomaltina® (*0,14 mg/1 cucharada sopera=20 g), Nesquick® (*0,20 mg/1 cucharada sopera = 20 g). 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumos y néctares de frutas: zumo de uva Réa® (*0,48 mg/l). • Bebidas chocolateadas: Chocolate en polvo Poulain® (*0,41 mg/1 cucharada sopera = 20g) 		<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas chocolateadas: Cacao van Houten® (*4,8 mg/100 g)
 CARNE, CHARCUTERÍA Y CASQUERÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier carne fresca, congelada al natural, en conserva o al natural, cualquier ave menos el pato, cualquier carne de caza, conejo. • Charcutería: salami, salchichón... 	<ul style="list-style-type: none"> • Pato (0,46 mg/150g) • Riñones (0,68 mg/100g), corazón (de *0,33 mg a 0,66 mg/100g) • Foie gras (*0,38 mg/100g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado de cerdo (2,5 mg / 100 g), mollejas de ave (*1,15 mg/100g) • Paté de hígado de ave 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado de ternera (* de 13 a 18 mg/100 g), de cordero (20,4 mg/100 g), de ave (*6,4 mg / 100g), de buey (3,75 mg / 100g)
 PRODUCTOS DEL MAR	<ul style="list-style-type: none"> • Pescados magros y grasos, gambas (0,25 mg/1 puñado = 100 g), salmón ahumado (*0,05 mg / 2 lonchas = 80 g), atún en conserva al natural (de*0,03 mg a 0,07 mg / 100 g), sardinas en aceite (*de 0,20 mg/ 100 g). 	<ul style="list-style-type: none"> • Calamar (0,52 mg/100g), mejillones (0,40 mg/200g), cigalas (0,85 mg / 3 cigalas=100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cangrejos de río (2mg/100g), cangrejo (1,8 mg / 100g), bigaros (1,7 mg / 2 puñados = 100 g comestibles), langosta y bogavante (1,35 mg / 100g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vieiras (10 mg / 3 = 100 g), almejas (6,1 mg/120 g), caracoles de mar (6 mg/100g), ostras (4 mg/ de 6 a 8 ostras)
 HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Todos están permitidos y en todas sus variantes 			
 VERDURAS & LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier verdura de hoja verde, fresca, congelada al natural y en conserva. Ej: brócoli fresco (*0,18 mg/200g), Judías verdes frescas (*0,26 mg/200 g), Judías verdes en conserva (*0,16 mg / 200g), Guisantes (*0,30 mg/200g), maíz en lata (*0,05 mg/100 g), Zanahorias (*0,04 mg/100g), Tomates (de *0,02 mg a 0,15 mg/100 g), tomate concentrado (*0,08 mg / cartón de 20 cl), Perejil (*0,07 mg / 100g). 	<ul style="list-style-type: none"> • Champiñones frescos (0,4 mg/100g), Soja cocida (0,32 mg/100g). • Lentejas de bote (*0,60 mg/200g) • Lentejas cocidas (0,66mg/200g) 		
 PAN & ALIMENTOS QUE CONTENGAN ALMIDÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta, sémola, arroz (excepto arroz integral). • Patatas. Ej: Patatas fritas (0,11 mg/100g), patatas chips (*0,026 mg/ 10 patatas chips, o sea, 23g) • Pan. Ej: Pan blanco (*0,13 mg/100g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral (*0,38 mg/200g) 		
 FRUTA & FRUTOS SECOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier fruta fresca, de bote, al natural, congelada. Ej: uva fresca (0,39 mg/100g), higos (0,15mg/1 higo), plátano de tamaño medio (0,15 mg/plátano), moras frescas (*0,10 mg/100g), piña en conserva (*0,05 mg/100 g), mango fresco peruano (*0,03 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos: ciruelas pasas (*0,33 mg/5 ciruelas pasas=100g), nueces (0,44mg/10 nueces o 1,34mg/100g), coquitos (0,56 mg / 100g), pistachos (*0,66mg/unos 65 pistachos = 100g), mantequilla de cacahuete (0,70 mg/100g o 0,07mg/1 cucharadita de café), pasta de almendra (0,50mg/100g). • Fruta fresca: Grosellas (0,81mg/100g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos: pipas (2,27 mg/100g), nueces de macadamia (2 mg/3 puñados = 100g), nueces de Brasil (1,76 mg/25 nueces = 100g), semillas de sésamo (1,46 mg / 100 g), piñones (1,32 mg / 3 puñados = 100g), avellanas (1,2 mg / unas 65 avellanas = 100 g), nueces americanas (1,07 mg / 3 puñados = 100g), almendras (0,50 mg/50 g), cacahuetes (1,02 mg / 3 puñados = 100g) 	
 PRODUCTOS LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera, semidesnatada, desnatada, líquida, condensada, fresca, pasteurizada, en polvo, esterilizada UHT, productos lácteos a base de soja, yogures, petit suisse, queso fresco... • Cualquier queso menos el parmesano. Ej: La Vaca que Ríe® (*0,00 mg/porción), queso en lonchas Tenery® (*0,00mg/loncha). 	<ul style="list-style-type: none"> • Parmesano (0,34 mg/40g) 		
 AZÚCAR, POSTRES & PRODUCTOS AZUCARADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate. Ej: Chocolate banco, chocolate con leche (0,02 mg/100g), Lindt Pyrénées® con leche (*0,019 mg/ 1 chocolatina = 7g), Ferrero Rocher® (*0,080 mg/1 chocolatina= 12,5g), Barritas de chocolate. Ej: Mars® (*0,07mg/barrita= 50g), Milky Way® (0,03mg/barrita), Postres de chocolate. Ej: crema de chocolate con leche (0,08mg/tarro). Mousse de chocolate con leche (0,07mg/tarro), Dany au chocolat® (*0,13/tarro), sundae chocolate avellana (0,05 mg/100 g), Cereales desayuno chocolateados. Ej: Choco pops® (*0,21 mg/60g). • Pasteles, bollería, tartas sin chocolate o con chocolate con leche para pasteles "caseros". • Helados y sorbetes sin chocolate • Compotas y mermeladas, por ej, compota de manzana y fresa Vergers Gourmand® (*0,04 mg/100g), mermelada de fresa (*0,03mg/100g), Gelatina de grosella Carrefour® (*0,02mg/100g), Gelatina de grosella Valade® (*0,03mg/100g), crema dulce de castañas (*0,10 mg/100g), Compota de manzana (*0,04mg/100g). • Otros postres: Cremas de postre (excepto de chocolate), sémola con leche Nestlé® (*0,01 mg/100g), preparado para crema inglesa (*0,01 mg/100g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate: Crunch® (*0,45 mg/100g), Nutella® (*0,60 mg/100g o 7 cucharitas de café), Barritas de chocolate. Ej: Bounty® (0,26 mg/1 barrita), Snikers® (0,24mg/1 barrita), Kit Kat® (0,13 mg/paquete de 4 barritas), Smarties® (0,1mg/1 paquete= 40g), Twix® (*0,22mg/1 paquete de 2 barritas), Barrita de chocolate Milka® (*0,10 mg/1 barrita de 30g), Postres de chocolate. Ej: Profiteroles con chocolate (0,18mg/100g). • Pasteles, bollería, tartas: Alajú (*0,5 mg/50 g o 2 rebanadas), cereales desayuno trigo inflado (0,33 mg/60 g), mini gofres avellana Favorini® (*0,39 mg/100 g= 4 mini gofres) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate: negro (0,65 mg/2 onzas), chocolate negro Côte d'Or® 70% (0,27 mg/2 onzas) • Bollería con chocolate. Ej: napolitana de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate: Cacao van Houten® (*4,81 mg/100g) (pueden utilizarse 10 g de cacao en un preparado)
 MATERIAS GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier aceite, mantequilla, margarina y nata para cocinar. 			



UNA ALIMENTACIÓN NORMAL APORTA UNOS
3 MG DE COBRE POR DÍA

En los casos de Enfermedad de Wilson, los expertos aconsejan **reducir los aportes alimenticios:**

a menos de 1 mg por día al comienzo del tratamiento

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Los alimentos de la columna verde están permitidos.
- Los alimentos de la columna amarilla deben consumirse con moderación sabiendo que un día de comidas compuestas únicamente por alimentos permitidos (columna verde) aporta una media de 0,80 mg de cobre).
- Los alimentos de la columna naranja y roja deberán evitarse.

a menos de 3 mg por día cuando la enfermedad esté estabilizada

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Los alimentos de la columna verde están permitidos.
- Los alimentos de la columna amarilla pueden consumirse con más libertad.
- Los alimentos de la columna naranja deberán consumirse de manera excepcional.
- Los alimentos de la columna roja deberán evitarse.

■ Alcohol

Se desaconseja la ingesta de alcohol por ser perjudicial para el hígado.

■ Agua

Agua potable:

puede contener cobre. Deberá comprobarse la composición con el servicio de aguas municipales de su ayuntamiento (Norma: <1 mg / litro)

Agua de manantial:

su contenido en cobre puede variar (Norma: <1 mg / litro)

ALIMENTOS MUY RICOS EN COBRE DESACONSEJADOS O QUE DEBERÁN CONSUMIRSE EXCEPCIONALMENTE

■ **Todos los hígados** (por ejemplo, una loncha de hígado de ternera puede contener hasta 0,18 mg de cobre)

■ **Chocolate negro:** El contenido en cobre de los alimentos chocolateados dependerá del porcentaje de cacao. Cuanto más alto sea el porcentaje de cacao, más importante será el contenido de cobre del producto.

- ▶ El cacao en polvo y el chocolate negro (con más de 60%) están desaconsejados

■ **Algunos mariscos y crustáceos** (consultar tabla)

■ **Cacahuetes, almendras, avellanas y nueces.**

■ **Alcohol:** por ser perjudicial para el hígado



ASPECTOS PARTICULARES

■ SUPLEMENTOS NUTRICIONALES:

Si Usted tiene dificultades para alimentarse o experimenta una pérdida de apetito o de peso, su médico podrá recetarle suplementos nutricionales por vía oral. Aviso: algunos suplementos nutricionales son ricos en cobre. Encontrará una lista de los contenidos en cobre en <http://cnrwilson.fr>

■ EN CASO DE INSUFICIENCIA HEPÁTICA:

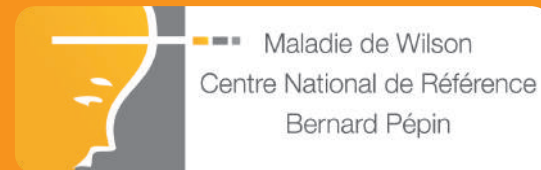
El aporte de proteínas y sal deberá ser limitado conforme a las prescripciones de su médico.

■ TRAS UN TRASPLANTE HEPÁTICO:

La alimentación normal podrá reanudarse de forma progresiva.

Documento realizado por CNR Wilson. Hôpital Lariboisière-Fernand Vidal, departamento de dietética (Estelle Garcin & Charlotte Henrio), el laboratorio de toxicología (Dr Joël Poupon & Dr. Souleiman El Balkhi), la asociación de pacientes Bernard Pépin para la enfermedad de Wilson.

E-mail: cnr.wilson@lrb.aphp.fr Web: <http://cnrwilson.fr>



ENFERMEDAD DE WILSON CONSEJOS ALIMENTICIOS

Centro Nacional de Referencia de la Enfermedad de Wilson

Grupo Hospitalario Lariboisière – Fernand Vidal

Servicio de Dietética
D^a Charlotte HENRIO – D^a Estelle GARCIN
E-mail: cnr.wilson@lrb.aphp.fr
Web: <http://cnrwilson.fr>

Las recomendaciones de este folleto le permitirán componer menús adaptados.
Para más información, contacte con su médico o con los dietistas de CNR Wilson.

Este documento es una traducción de la versión francesa, fue realizado con la ayuda de Orphan Europe.

EuroWilson está financiado por el programa de la Comisión Europea DG Sanco.

La enfermedad de Wilson es una afección genética que conlleva una acumulación anormal de cobre en distintos órganos del cuerpo, sobre todo en el hígado, el cerebro y los ojos.

Se trata de una enfermedad en la que no existe, a día de hoy, ningún tratamiento eficaz que permita eliminar este excedente de cobre en el organismo. El tratamiento lleva asociados los siguientes medicamentos: (D-Penicilamine, TRIENTINE®, WILZIN®) que deberán tomarse de por vida y sin interrupción llevando asimismo una dieta sin cobre.

Este folleto pretende dar consejos para limitar la cantidad de cobre en su alimentación respetando al mismo tiempo **el equilibrio alimenticio.**

Lo distintos alimentos (leche, carne, pescado, verdura, fruta, bebidas) se presentan en función de su contenido en cobre.

Columna verde	Alimentos permitidos por contener menos de 0,30 mg de cobre por cada 100 gramos o por ración alimenticia
Columna amarilla	Alimentos que deberán consumirse con moderación por contener entre 0,30 y 1 mg de cobre por cada 100 gramos o por ración alimenticia
Columna naranja	Alimentos que deberán consumirse excepcionalmente y evitarse hasta que la enfermedad se haya estabilizado por contener entre 1 y 3 mg de cobre por cada 100 gramos o por ración alimenticia
Columna roja	Alimentos que deberán evitarse por contener más de 3 mg de cobre por cada 100 g o por ración alimenticia

Este documento no es exhaustivo pero en él se han tenido en cuenta las peticiones más frecuentes de los pacientes.

El contenido en cobre de los alimentos se determina a partir de:
• El libro: The composition of foods. McCance and Widdowson's – 2002
• Las dosis realizadas por el laboratorio de toxicología del Hôpital Lariboisière (alimentos con asterisco).

*Antes de cualquier prescripción, consulte el texto completo del resumen de características del producto (RCP).