

---

# Instrucciones de alta: Cómo seguir una dieta baja en cobre

Su proveedor de atención médica le ha indicado una dieta baja en cobre. La mayoría de los pacientes a los que se les ordena que sigan una dieta baja en cobre tienen la enfermedad de Wilson, la cual causa un nivel demasiado elevado de cobre en la sangre y en la orina. Si usted está recibiendo tratamiento para la enfermedad de Wilson, puede comer con moderación algunos de los alimentos que se enumeran a continuación. Pero consulte primero con el proveedor de atención médica y siga otros tratamientos sugeridos para ayudar a su organismo a eliminar el cobre. En algunos casos, los suplementos de zinc pueden ayudar a que el organismo no absorba el cobre de los alimentos.

Entre los alimentos con gran cantidad de cobre se encuentran el chocolate, las vísceras, los hongos, los mariscos, los productos integrales, los productos con salvado de trigo, las semillas y los frutos secos. Hable sobre su plan nutricional específico con un nutricionista o con el proveedor de atención médica. Informe al equipo de atención médica si sigue una alimentación vegetariana o vegana. Muchas fuentes de proteínas vegetarianas y veganas son ricas en cobre.

## Recomendaciones generales

- Pida que le analicen el agua corriente de su casa para asegurarse de que no contenga un nivel de cobre demasiado alto. Si las tuberías de su casa son de cobre, asegúrese de hacer correr el agua a través de ellas antes de usar el agua para cocinar o beber. Al permanecer en las tuberías, el cobre puede filtrarse en el agua.
- No cocine con recipientes, ollas, sartenes u otros utensilios de cobre.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Fíjese el contenido de cobre si se indica.

## Selección de alimentos

- Coma panes, panecillos, cereales, pastas de harina refinada y arroz blanco. No consuma germen de trigo, cereales con salvado ni pan con salvado.
- Coma verduras, pero evite las mezclas de jugos de fruta, los champiñones y las papas con cáscara. Puede comer batatas en lata, pero evite las batatas frescas.
- No coma frijoles, como chícharos, lentejas, frijoles blancos, garbanzos, frijoles pintos, frijoles rojos o negros ni soya.
- No coma tofu.
- No coma frutas secas procesadas, fruta desecada arrollada, pasas ni ciruelas.
- No coma aguacates.
- Limite el consumo de mangos, papayas, piñas, kiwis y peras.
- No coma alimentos que contengan chocolate ni cacao.
- No coma nueces, manteca de cacahuete (maní) ni otras mantecas de frutos secos.

- No tome leche de soya, bebidas de chocolate, bebidas de desayuno instantáneo ni bebidas o barras de reemplazo de comidas.
- Puede beber leche y comer productos lácteos que no contengan soya ni chocolate. Seleccione leche, yogur, queso (incluidos el queso de crema y el requesón), flan o natillas, huevos o leche de coco.
- Coma porciones pequeñas de proteína animal. Evite la carne de cerdo y de cordero, así como la carne oscura del pavo, el pollo y las vísceras como el hígado. No coma mariscos.
- No consuma alcohol. Pueden dañarle el hígado.
- Consulte a su proveedor de atención médica antes de tomar un multivitamínico. Las personas que estén o planeen quedarse embarazadas deben hablar con el proveedor de atención médica antes de tomar vitaminas prenatales, ya que contienen cobre.

## Seguimiento

Asista a las citas de seguimiento con el proveedor de atención médica según le hayan indicado.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Náuseas, vómitos y pérdida de apetito
- Coloración amarillenta en la piel y en los ojos
- Orina de color muy oscuro
- Heces con sangre, o bien de color negruzco o de un color anormalmente claro
- Vómitos con sangre
- Hinchazón abdominal
- Picazón que no se alivia
- Hinchazón en los pies o en las piernas
- Enrojecimiento de las palmas de las manos
- Dificultad para dormir
- Confusión