

Paula  
el Hada  
Hipoproteína

presentan:

y

Jorge  
el Capitán  
Metabólico





 **NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

| METABOLICS



Tu hijo tiene una enfermedad metabólica hereditaria cuyo tratamiento se basa en un régimen estricto, restringido en proteínas.

Este cuento tiene como objetivo explicar lo que le ocurre, cómo vivir con su enfermedad a diario y cómo abordar las diferentes situaciones de su vida social.

A través de la historia de estos dos niños, tu hijo podrá fácilmente darse cuenta de que él puede participar en todas las actividades, si sigue el régimen hipoproteico y si toma su fórmula de aminoácidos.





Los 6 amix, son los amigos de Anamix Junior\*, aminoácidos completos adecuados para niños de 1 a 10 años. De ahora en adelante, los 6 Amix ayudarán a los niños a entender su enfermedad, cómo vivir su día a día y cómo tener una vida dinámica y divertida como todos los demás niños.

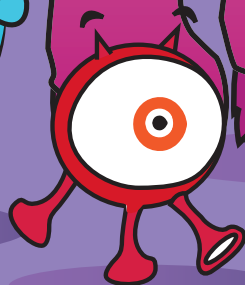
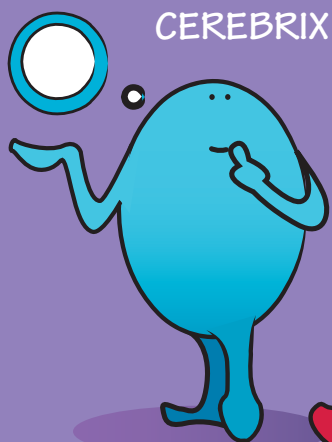
Gracias a los 6 Amix, los niños podrán explicar su enfermedad a sus hermanos y amigos y también les animará a seguir bien la dieta todos los días: ¡tienen muchos buenos consejos que dar!

\*La gama de mezclas de aminoácidos Anamix Junior™ es parte del tratamiento nutricional de diversas patologías relacionadas con el metabolismo de los aminoácidos. Hay 4 productos Anamix Junior™ para las siguientes 4 condiciones: fenilcetonuria /hiperfenilalaninemia, leucinosis, tirosinemia y homocistinuria.

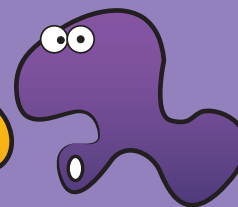
Para más información, consulte a su médico.

Estos son  Los amigos de anamix junior

FORTACHÓN



LIPI Y LIPO  
SUPERDÚO





Érase una vez, una niña y un niño, que eran amigos desde siempre.

Se llamaban Paula y Jorge.

Se conocieron en la sala de espera de la consulta de su médico.



Paula y Jorge tienen una cosa en común: no pueden comer ni huevo, ni carne, ni pescado, ni lácteos. Pero si pueden tomar comida de colores alegres: como naranjas, tomates, pimientos, zanahorias, judías verdes...



Paula y Jorge viven en la misma ciudad y van al mismo colegio. En el comedor su amigo Martín siempre se sienta con ellos.

- ¿Por qué no coméis carne? preguntó Martín un buen día.
- Porque es mala para nosotros y nos sienta mal, respondió Paula.
- Bueno, yo no puedo comer cacahuetes, porque si los como, me pica todo el cuerpo, contestó Martín.

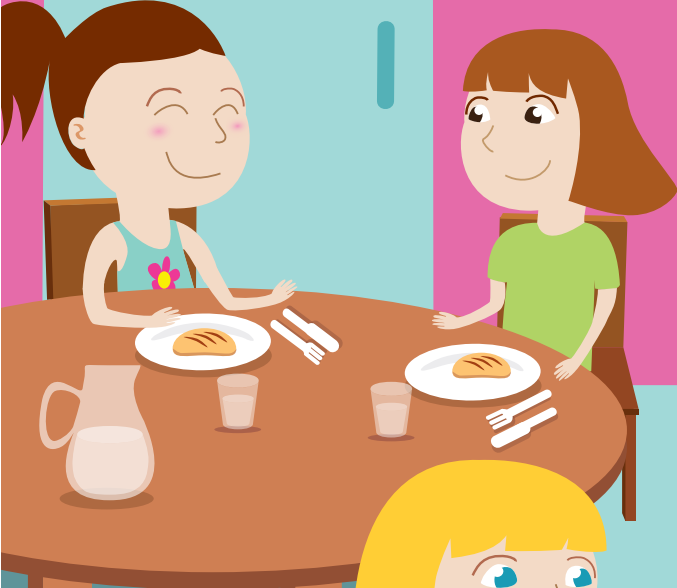
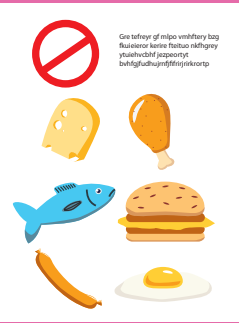
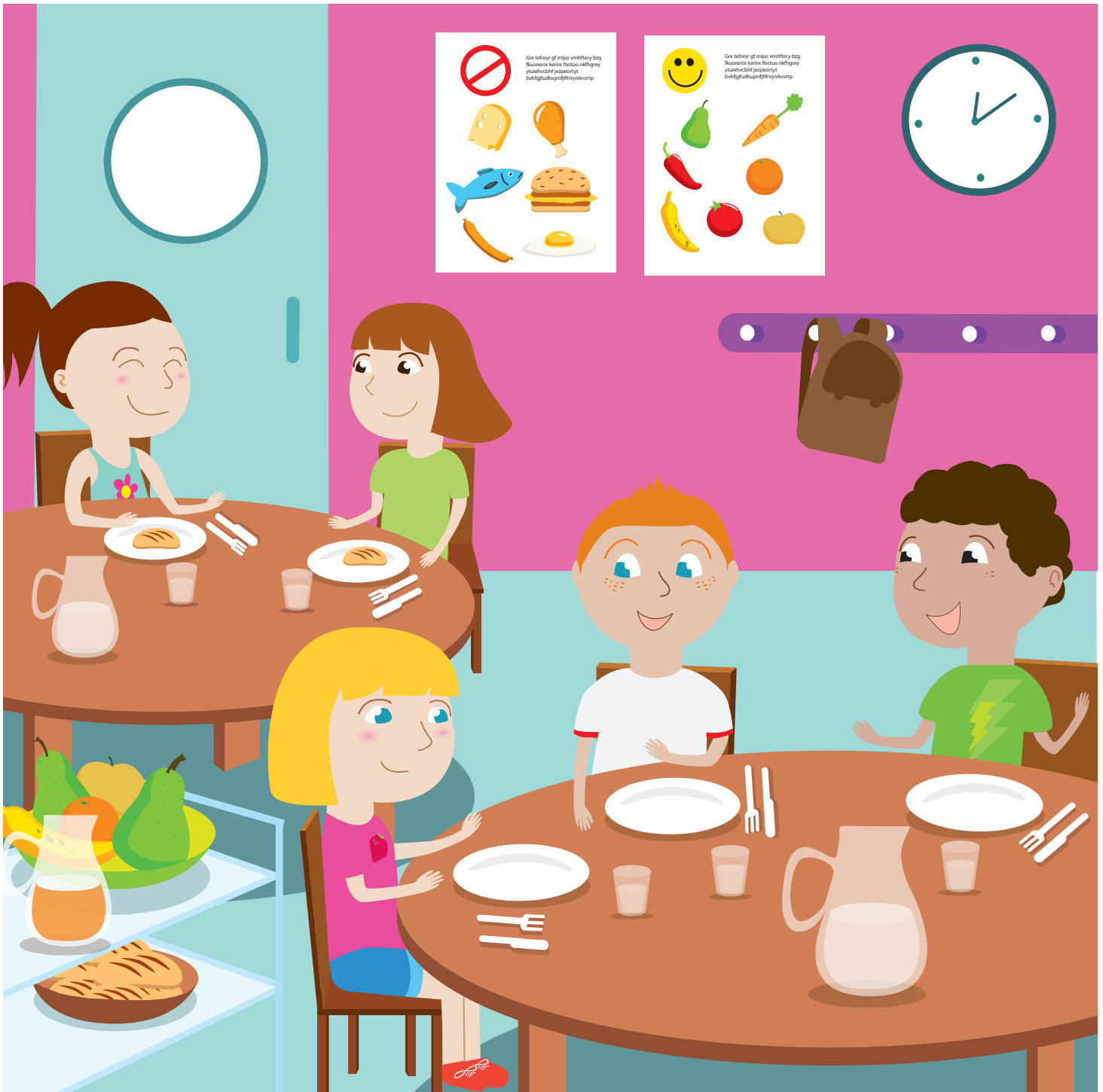


- ¿Y por qué razón? preguntó Paula curiosa.
- ¡Porqué soy alérgico!



- Bueno, a nosotros es la carne la que nos hace enfermar porque tenemos una enfermedad metabólica hereditaria, respondió Paula.







Por la tarde, Paula y Jorge cogieron el autobús para ir de excursión con su colegio a otra ciudad. Ese día la mamá de Jorge les llevó en coche hasta el colegio.

- Mamá, ¿Paula y yo tenemos la misma enfermedad?  
le preguntó Jorge.

- No del todo. Hay varias enfermedades metabólicas hereditarias. Paula y tú, tenéis dos enfermedades diferentes, pero se tratan de la misma manera, responde su madre.

- ¿Cómo podemos tener una enfermedad, cuando no nos sentimos enfermos?

La madre de Jorge les respondió pidiéndoles a ambos que miraran por la ventanilla del autobús.

- ¿Veis los diferentes carriles de la carretera?  
Vuestro cuerpo está lleno de carriles y en esos carriles hay camiones llenos de comida.

- ¿A dónde llevan todos estos alimentos?  
preguntó Jorge.

- A fábricas, donde se transforman estos alimentos en ladrillos de diferentes tipos. Estos ladrillos van a formar cada parte de tu cuerpo y harán que crezcas.

En el caso de vuestra enfermedad, resulta que en la fábrica de proteínas hay un trabajador que no está y eso produce problemas en la fábrica, ya que el trabajo no se puede llevar a cabo y algunos ladrillos se amontonan y no pueden salir en los camiones para que se utilicen.





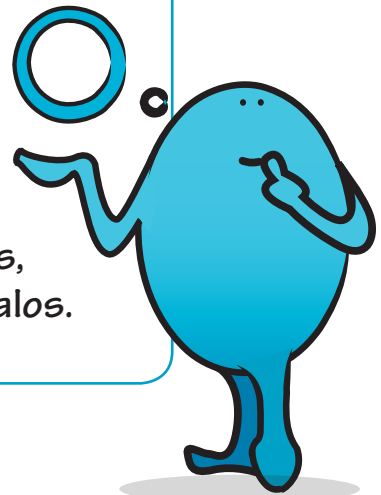


**CEREBRIX** es el más inteligente de los 6 AMIX. Gran pensador y amigo fiel, siempre está inventando todo tipo de cosas para hacer juntos. Es un campeón jugando al ratón y al gato y le encantan los juegos de cartas y el memory.

### ¿Qué nos enseña Cerebrix?

Una proteína está hecha de la unión de ladrillos pequeños. Cada ladrillo es un aminoácido. Los aminoácidos son importantes para estar en forma y crecer bien.

En el caso de las personas que tienen la enfermedad de Paula o de Jorge, el cuerpo no puede usar ciertos aminoácidos porque no tiene una enzima (un trabajador). Si los niños no siguen una dieta específica restringida (o de bajo contenido) en proteínas, estos aminoácidos, se acumulan en sus cuerpos, y Paula y Jorge se arriesgan a ponerse malos.







- ¿Así que es mejor no tener ladrillos que se acumulen en la fábrica de proteínas? preguntó Paula.

- ¡Es exactamente eso! respondió la mamá de Jorge.



- ¿Es por eso que Jorge y yo no comemos carne, ni pescado, ni huevo, ni lácteos?

- Exacto, todos esos alimentos contienen mucha proteína. Si no los comes, los aminoácidos no se acumularán y tendrás muy buena salud.

- ¿Y eso es una enfermedad metabólica hereditaria? preguntó Jorge.

- Sí, cuando falta un obrero en la fábrica de proteínas, contestó su madre.

- ¿Y las manzanas, o las judías no contienen proteínas?

- Las verduras y frutas son alimentos que puedes comer. Son buenos para tu dieta porque contienen poca proteína.

- Entonces ¿los alimentos que no debemos comer son aquellos que contienen mucha proteína, verdad?



- ¡Eso es exactamente! Pero tu cuerpo, para crecer bien, necesita aminoácidos y por eso tomáis la fórmula de aminoácidos todos los días. Estos sustitutos proteicos contienen todos los aminoácidos menos el aminoácido que se acumula en la fábrica de proteínas.

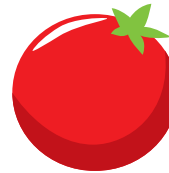
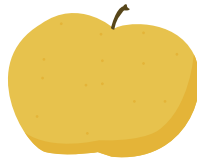
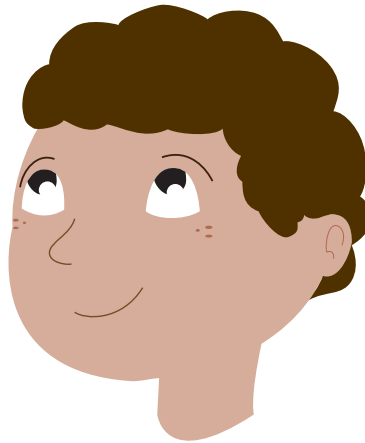
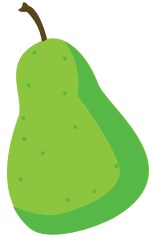
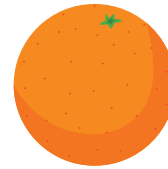
- ¡Y si sólo comemos verduras y frutas, tendremos hambre! exclama Jorge.

- También coméis alimentos especiales que contienen muy poca proteína como la pasta, el pan, las galletas, etc.





# ALIMENTOS PERMITIDOS



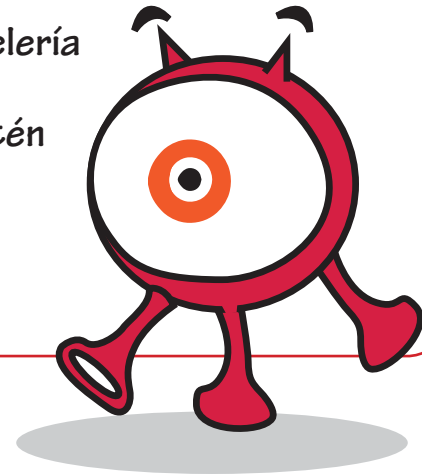
**OJAZOS** tiene una vista de lince, por eso le encanta admirar las cosas que lo rodean. Él es el explorador del grupo y es el encargado de buscar lugares nuevos para divertirse todos juntos. Es divertido y cariñoso y le encanta leer libros llenos de chistes, aunque no sea muy bueno contándolos...

### ¿Qué nos enseña OJAZOS?

Paula y Jorge deben seguir una dieta baja en proteínas o hipo, un diminutivo de hipoproteica.

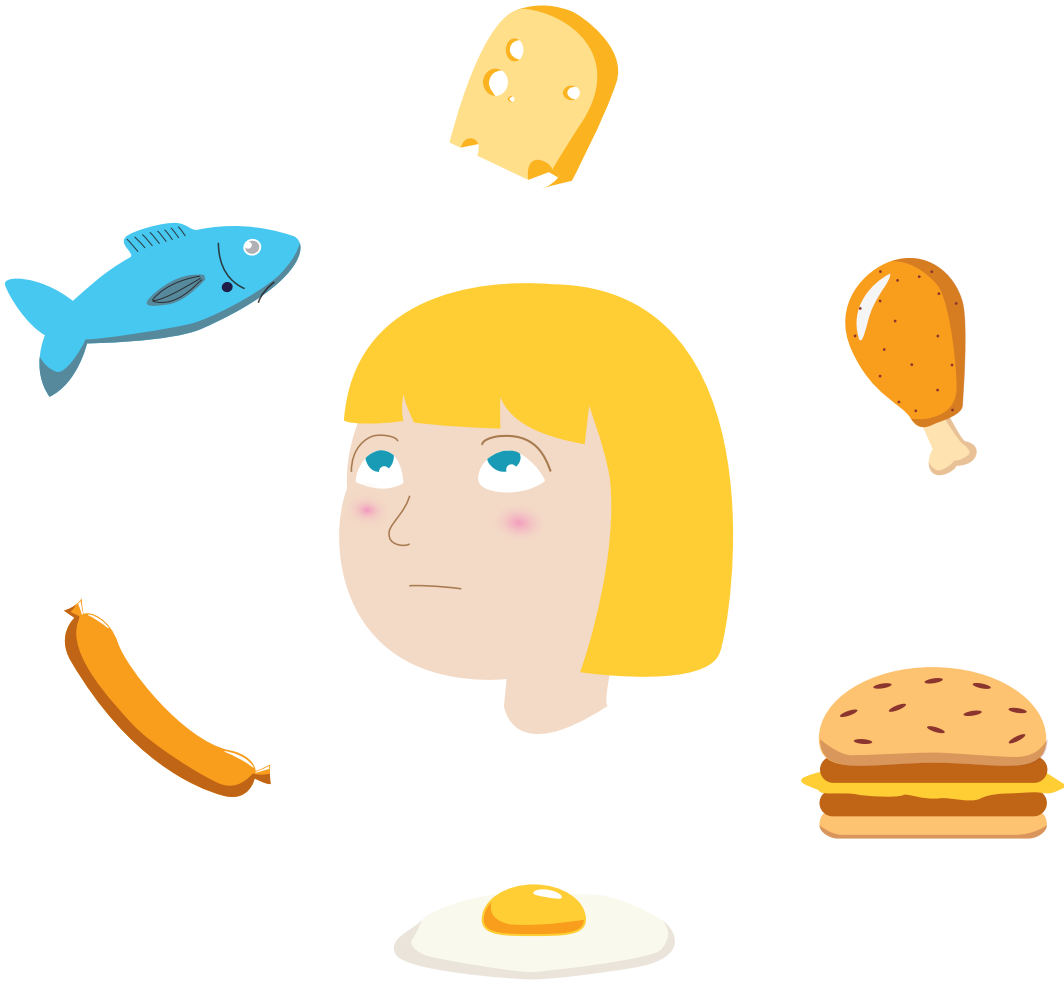
**Para cumplir esta dieta hay algunos alimentos que no deben consumir:**

- Fiambre como chorizo o jamón
- Pescados como boquerones o merluza y crustáceos como langostinos
- Huevos, tortillas...
- Leche, nata, quesos, yogures, flanes...
- Patés de pescado o carne
- Pan, harina, bizcochos y galletas de pastelería que no sean bajos en proteínas
- Pizza, macarrones, espaguetis que no estén adaptados a sus necesidades
- Lentejas, judías blancas
- Chocolates, bombones





ALIMENTOS PROHIBIDOS

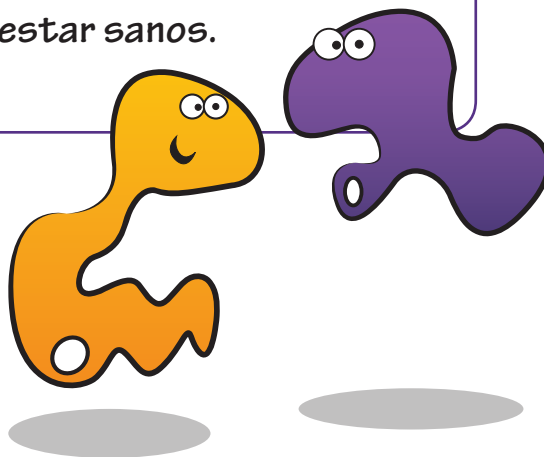


**LIPI Y LIPO SUPERDÚO:** Lipi, la primera mitad del super dúo es animado y aventurero, ¡le gusta jugar al escondite aunque sea Ojazos quien gane siempre! ¡Lipi está en todas partes donde no lo esperamos hay que buscarle bien!

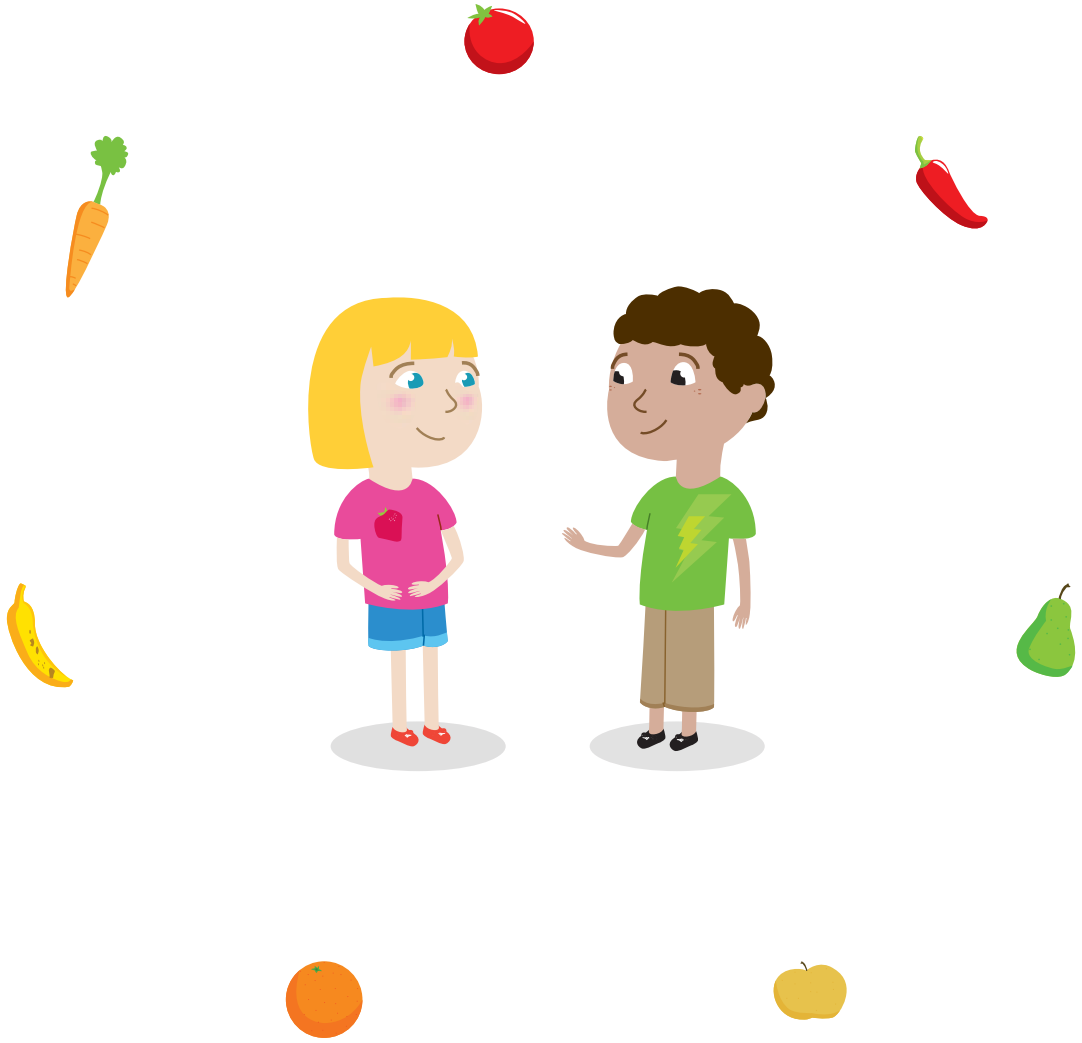
La otra mitad del dúo Mega LIPO, no puede evitar jugarle una mala pasada al resto del grupo, ¡especialmente a Fortachón! Lipo es ingenioso y astuto, a menudo es el origen de los chistes que los gemelos hacen al resto de la banda.

### ¿Qué nos enseña el SUPERDÚO?

Paula y Jorge deben tomar todos los días su sustituto proteico, se trata de su aporte especial de proteínas, el cual contiene todos los aminoácidos que necesitan para su desarrollo y crecimiento excepto el aminoácido que se acumula en su cuerpo. Además su fórmula contiene vitaminas y minerales que les ayudan a estar sanos.









A la mañana siguiente de camino al colegio, Paula y Jorge repasan todo lo que han que deben hacer para mantenerse fuertes y sanos.

- Uno, no comer nunca alimentos prohibidos, canta Paula.

- Dos, tomar mi fórmula de aminoácidos todas las veces que me indique el médico, añade Jorge.

- Tres, comer frutas y verduras a diario, completa Paula.

- Y cuatro, ¡Tomar los alimentos especiales bajos en proteínas! gritó Jorge riendo.







En el recreo, Paula y Jorge están recordando la conversación con la mamá de Jorge.

- Todavía hay algo que no sé de nuestras enfermedades, dice Jorge.

- ¿El qué? respondió Paula.

- ¿Nos durará mucho tiempo?

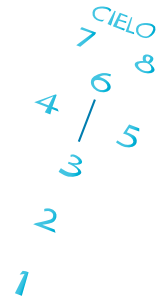
- ¡Yo me sé la respuesta! se la pregunté ayer a mi mamá.

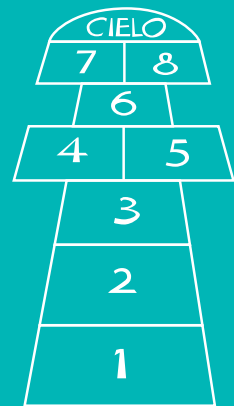
- ¿Y ella qué te dijo?


- Me dijo que una enfermedad metabólica hereditaria, dura toda la vida, nosotros nacemos con ella y todavía no se sabe cómo quitárnosla.

- ¿Entonces tendremos que seguir nuestra dieta “hipo” todo el tiempo, incluso cuando seamos tan viejos como Papá Noel?

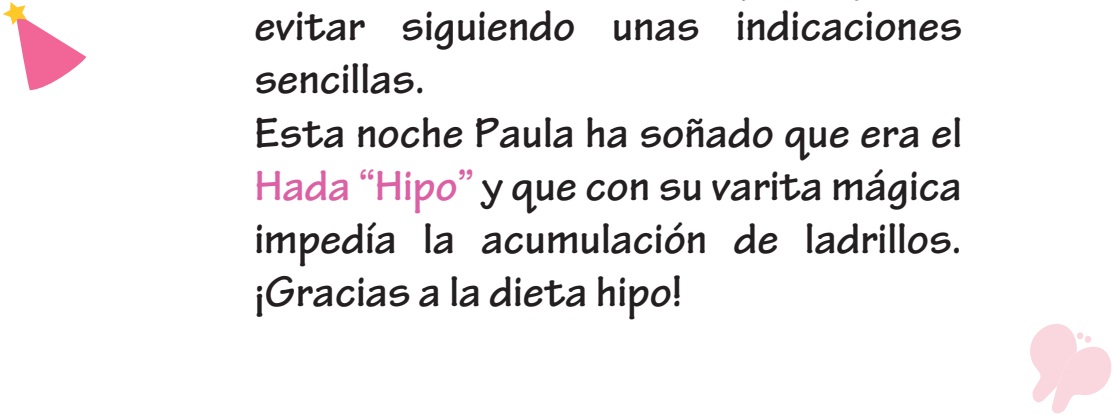
- ¡Sí, sí!










Esta noche, Paula, está más feliz y tranquila porque ya no se siente diferente y ha entendido que su enfermedad es sólo un problema de acumulación de un ladrillo que se puede evitar siguiendo unas indicaciones sencillas.




Esta noche Paula ha soñado que era el Hada “Hipo” y que con su varita mágica impedía la acumulación de ladrillos. ¡Gracias a la dieta hipo!





En su habitación, Jorge está soñando que es el Capitán Metabólico y que gracias a sus superpoderes, vuela ayudando a todos los niños que tienen una enfermedad hereditaria de aminoácidos, enseñándoles a seguir su dieta hipoproteica y aconsejándoles las fórmulas que más les gustan.









A la mañana siguiente, Martín fue a recoger a Jorge a casa para ir al colegio. Cuando llegó, Jorge estaba tomando su fórmula de aminoácidos preferida.



- ¿Qué bebes? preguntó Martín.

- Mi fórmula especial de aminoácidos.

- ¿Puedo probar?

- No, no lo necesitas porque tú comes carne y pescado.



- Vamos, dame un poco... insistió Martín.

- No, sólo Paula y yo podemos beberlo, incluso siendo mi mejor amigo no puedo darte a probar.



- ¿Qué es?

- Es la bebida del Capitán Metabólico, así yo creceré igual de bien que tú.





Por la tarde, Paula, Jorge y Martín van juntos a la clase de natación - ¿Podéis practicar tanto deporte como yo con vuestras enfermedades? les preguntó Martín esa tarde.

- ¡Claro! No hay nada prohibido para el Capitán Metabólico y el Hada “Hipo”, respondió Paula.

- Sólo tenemos que seguir nuestra dieta baja en proteínas y tomar nuestra fórmula, agregó Jorge.

- Es por eso que siempre tengo galletas hipoproteicas en mi mochila de la piscina . Si estoy un poco cansado, me como una galleta y ya estoy llena de energía de nuevo, explica Paula.

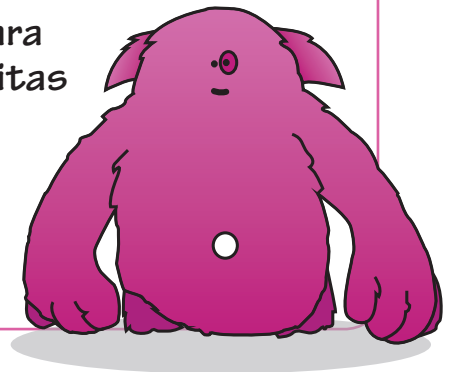


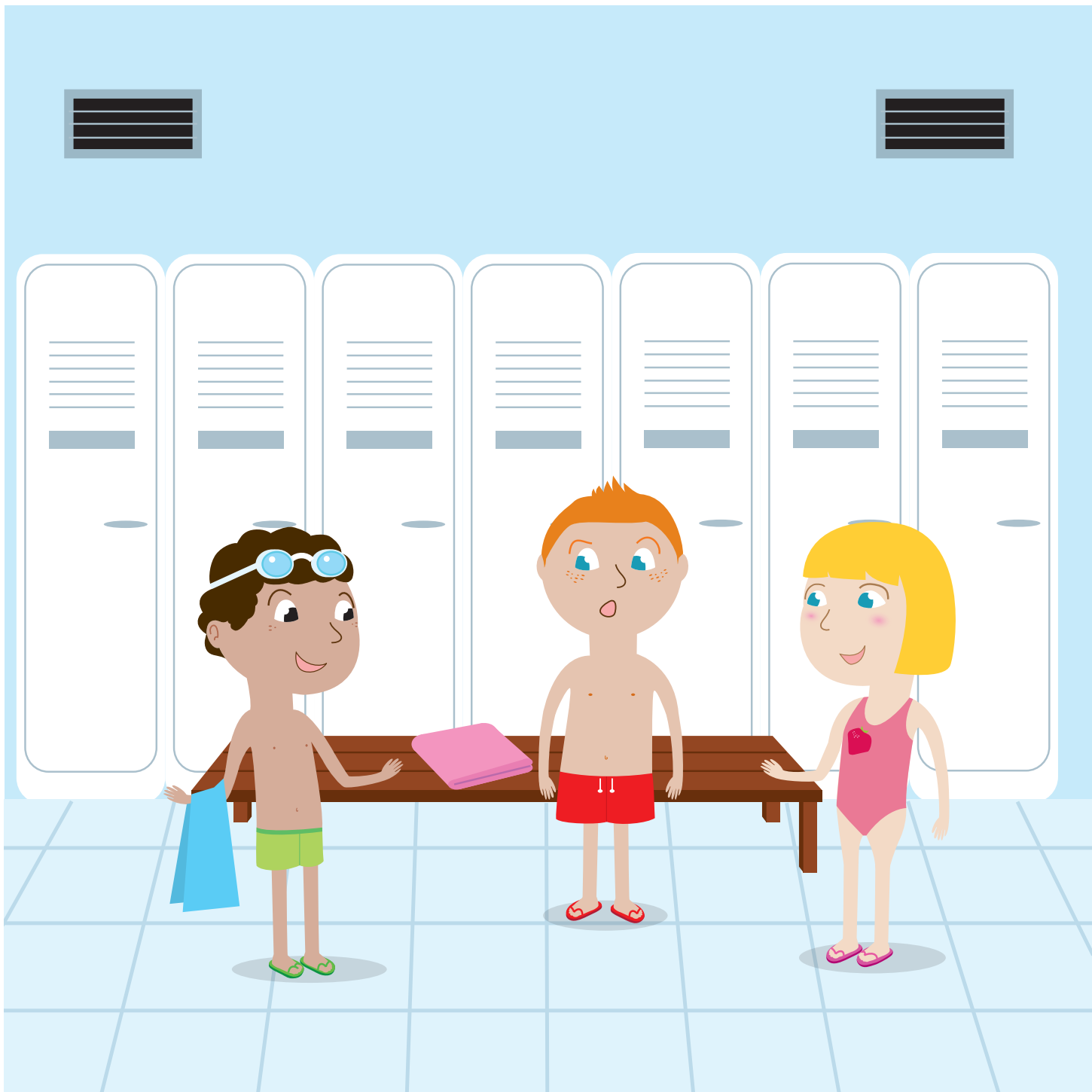
**FORTACHÓN** es el más grande del grupo y tiene unos brazos largos y fuertes. Le encantan los parques de atracciones, la escalada y le divierte colgarse boca abajo en todas partes. Pero a menudo se le olvida cerrar los bolsillos dejando caer todo lo que lleva dentro de ellos.

¿Qué nos enseña **FORTACHÓN**?

Para poder practicar cualquier deporte, Paula y Jorge deben:

1. Tomar su mezcla de aminoácidos.
2. Comer antes y después de hacer ejercicio para recargar energía, alimentos como; frutas, barritas energéticas bajas en proteínas, galletas hipoproteicas, mantequilla, mermelada.
3. Beber más de lo habitual: agua, zumo de naranja, limonada...







- Es decir, aunque tengáis una enfermedad metabólica, podéis hacer todos los deportes como yo, concluyó Martín.

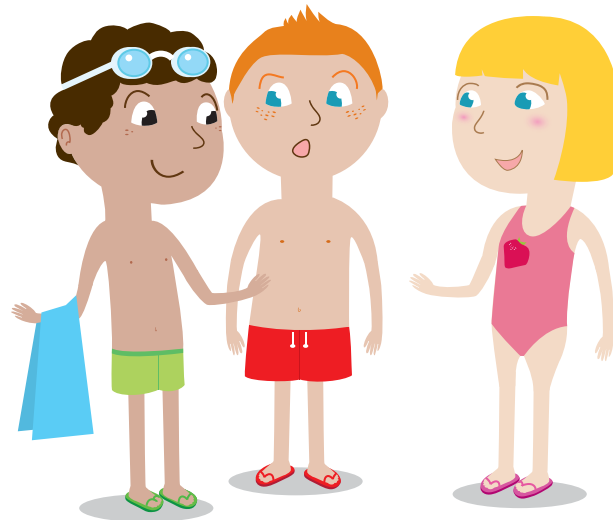
- Sí, contesta Paula.

- ¿Y vuestras enfermedades os impiden hacer algo?

- ¡No! mientras sigamos nuestra dieta baja en proteínas, podemos hacer todo: comer en el comedor, ir a fiestas de cumpleaños, jugar a todos los juegos, ¡irnos de vacaciones a otros países!

- ¿Y también podéis ir a campamentos o a esquiar?

- Sí, también podemos ir, sólo tenemos que preparar nuestra estancia y asegurarnos de que allí podremos seguir nuestra dieta.

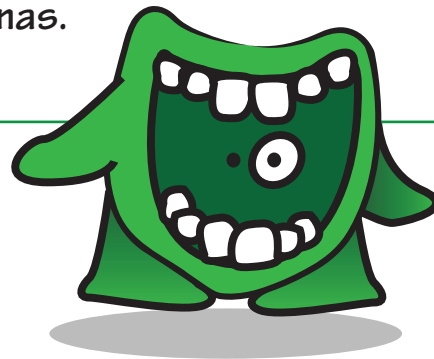


**DENTELLÓN** ¡Una mega boca con una radiante mega sonrisa!, tiene los dientes más blancos y fuertes de los 6 Amix y está muy orgulloso de sus dientes que brillan cuando sonríe. ¡Aunque es más pequeño del grupo, tiene un gran apetito y prepara fabulosos platos en un santiamén! Conoce 100 recetas diferentes de helados y siempre está buscando nuevas recetas.

#### La explicación de **DENTELLÓN**:

En el colegio de Jorge y Paula hacen excursiones todos los años y organizan campamentos en verano.

Jorge y Paula van todos los años, y para asegurarse que pueden cumplir su dieta, hablan con los monitores y les cuentan que ellos deben seguir una dieta especial con alimentos bajos en proteínas.





Al día siguiente, Paula y Jorge tienen una cita en el hospital con su médico y el nutricionista y Martín les acompaña.



- ¿Quién es el doctor?

- Este señor es el médico, es especialista en enfermedades metabólicas hereditarias. Venimos a visitarle regularmente y comprueba que todo va bien en nuestro cuerpo y que crecemos sanos y fuertes.

- ¿Y el dietista?

- Es la persona que conoce todo acerca de los alimentos. Además la nutricionista nos da consejos de cómo cocinar para que todos nuestros platos cumplan perfectamente nuestras necesidades. En ese momento Paula y Jorge empezaron a decirse secretitos



- Me pregunto por qué vamos al hospital con tanta frecuencia... suspiró Paula.

- ¡No te quejes! mi padre me dijo que cuando éramos bebés veníamos una vez por semana. Ahora es mucho menos frecuente, la consoló Jorge.



- Aunque ahora vengamos menos veces sigo sin entender por qué tenemos que venir...

- En estas revisiones comprueban que todo está bien, nos pesan, nos miden y así comprueban que crecemos perfectamente.



- Ya, pero también nos hacen un análisis de sangre y a mi las agujas no me gustan nada...







Una vez en la consulta, el médico comprueba que todo está bien y cuando le va hacer el análisis de sangre, Paula pregunta:



- ¿Es realmente necesario?

- Sí Paula, utilizamos el análisis de sangre para confirmar que no se han acumulado aminoácidos malos en tu sangre (ladrillos), desde tu última consulta. Si se han acumulado significará que tu dieta no está bien equilibrada y habrá que adaptarla, dijo el doctor.

- Además necesitamos hacer el análisis de sangre para comprobar que tu dieta es suficiente para proporcionar a tu cuerpo todas los nutrientes que necesita y en las cantidades adecuadas, así podrá crecer bien y mantenerse en forma, añadió la dietista.

Al acabar la consulta Paula y Jorge se reunieron con sus padres.

- El médico y el dietista me han dicho que tenía que cambiar un poco mi dieta, dijo Jorge preocupado.

- ¡A mi también! comentó Paula.

- ¿Tú crees que van a cambiar nuestra dieta cada vez que vengamos a la consulta? preguntó Jorge.

- Es posible que cuando se está creciendo como vosotros, las necesidades de aminoácidos, vitaminas, calcio, o hierro cambien y por eso es necesario adaptar la dieta a lo que necesitáis, les explicó el papá de Paula.



Una semana después, Jorge se despierta con mucho frío.

Tendré que llamar al médico, le dice su mamá.

- No vale la pena, solo es un poco frío, dijo Jorge.

- Recuerda lo que han dicho tu médico y tu dietista.

Debemos llamarles muy rápido cada vez que estés enfermo:  
si tienes fiebre, vómitos, dolor de garganta o tos.

- ¿Para qué? Si los vi la semana pasada.

- Cuando estás enfermo, tienes que ajustar tu dieta.

- ¡Ah, sí, es verdad! ¡Ahora lo recuerdo!

- Y los tengo que llamar si me siento muy cansado, o si he comido  
alimentos prohibidos.

- ¿Has comido alimentos prohibidos?

- ¡No, mamá, nunca los como!



Esa noche, antes de irse a dormir, Jorge estuvo pensando en el Capitán Metabólico y sus superpoderes. Sólo el Capitán Metabólico era capaz de superar un resfriado enorme en menos de un segundo y medio.

Paula también se quedó dormida pensando en el Hada “Hipo” que curaría el resfriado de Jorge con su varita mágica.

Al siguiente sábado, Jorge se encuentra de nuevo lleno de energía y Paula está emocionada porque ese día celebra su cumpleaños, ¡Cumple 8 años!

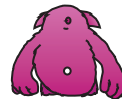
Tal y como le había prometido, su mamá le preparó dos pasteles, uno para el Capitán Metabólico y el Hada “Hipo” y otra tarta para sus amigos.

¡Dos tartas diferentes en una super fiesta de cumpleaños! ¡Qué suerte!





La historia del Hada hipopotreína y el Capitán Metabólico, está destinado a explicar las enfermedades metabólicas hereditarias a los niños que la padecen. También ayuda a sus padres y amigos a entender que estos niños pueden tener una vida normal si siguen su dieta baja en proteínas y si toman su mezcla de aminoácidos.



**NUTRICIA** | METABOLICS  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

# mundo  
**Metabólico**  
[www.mundometabolico.com](http://www.mundometabolico.com)

