

TABLA DE ALIMENTOS

(Base de Datos BEDCA) <http://www.bedca.net/bdpub/index.php>

En fondo verde son los libres de intercambio. PROT = Proteínas; g = gramos.



FRUTAS

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso crudo

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Aguacate	2	Manzana	0,3
Albaricoque	1,4	Melocotón	0,9
Arándano	0,7	Melocotón en almíbar	0,4
Caqui	0,8	Melón	0,5
Carambola	1,1	Melón cantalupe	0,8
Cereza	1,1	Moras	1,4
Chirimoya	1,6	Naranja	0,9
Ciruela	0,7	Naranja navel	0,9
Ciruela seca	2,2	Naranja zumo	0,6
Clementina	0,8	Nectarina	1,1
Coco agua	0,7	Níspero	0,4
Coco fresco	3,3	Papaya	0,6
Dátil	2,4	Pera	0,4
Frambuesa	1,2	Pera en almíbar	0,2
Fresa	0,6	Piña	0,5
Granada	0,9	Piña en conserva	0,4
Grosella	1,4	Plátano	1,1
Guayaba	2,5	Pomelo	0,7
Higos	0,7	Pomelo rosa	0,7
Higos secos	3,3	Pomelo zumo en conserva	0,5
Kiwi	1,1	Rambutan	0,6
Lima zumo	0,4	Ruibarbo	0,9
Limón	1,1	Sandía	0,6
Limón zumo	0,3	Sapodilla	0,4
Litchis	0,8	Tamarindo	2,8
Mandarina	0,8	Uva	0,7
Mandarina zumo	0,5	Uva zumo	0,5
Mango	0,5		



VERDURAS

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso crudo

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Acedera	2	Espinaca fresca	2,8
Aceituna	0,8	Grelos	2,7
Acelga	1,8	Guisante congelado	5,2
Achicoria	1,7	Guisante en conserva	4,4
Ajo	6,3	Guisante fresco	5,4
Alcachofa	3,3	Habas verdes	5,6
Apio	0,7	Hinojo	1,1
Bambú	1,7	Hojas de remolacha	2,2
Batata	1,6	Judía verde	1,8
Berenjenas	0,7	Judía verde amarilla	1,8
Berro	1,7	Judía verde congelada	1,8
Brócoli	2,8	Lechuga cos o romana	1,2
Brócoli congelado	2,8	Lechuga hoja de roble	1,3
Brotes lentejas	8,9	Lechuga iceberg	0,9
Brotes mostaza	2,7	Patata chip	5,4
Brotes soja	13,1	Patata cocida	1,7
Calabacín	1,2	Patata frita	4,9
Calabaza	1	Patata nueva cruda	1,8
Canónigos	4,2	Patata vieja cruda	2,2
Cebolla	1,3	Pepino	0,6
Cebolleta	1,8	Pimiento amarillo	1
Cebollino	3,3	Pimiento en conserva	0,8
Champiñón	3,1	Pimiento rojo	0,9
Champiñón crimini	2,5	Pimiento verde	0,8
Champiñón enoki	2,7	Plátano macho	1,3
Champiñón portabella	2,5	Puerro	1,5
Champiñón ostra	3,3	Rábano	0,7
Col bruselas	3,4	Radicchio	1,4
Col lombarda	1,4	Remolacha	1,6
Col rizada escocesa	2,8	Repollo blanco	1,2
Col rizada/berza	3,3	Repollo pak-choi	1,5
Coliflor	1,2	Repollo chino pe-tsai	1,2
Coliflor congelada	2,1	Repollo savoy	2
Colinabo	1,2	Repollo, col	1,4
Coli-rábano	1,7	Tomate amarillo	0,9
Endibias	1,1	Tomate frito	1,4
Escarola	1,8	Tomate naranja	1,1
Espárrago blanco fresco	2,4	Tomate rojo	0,8
Espárrago verde fresco	1,8	Zanahorias	0,8
Espinaca congelada	3,9	Yuca	1



LEGUMBRES

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso crudo

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Altramuces	36,2	Alubias negras	21,6
Alubias riñón	23,6	Garbanzos	19,3
Alubias adzuki	19,8	Judias pintas	21,4
Alubias blancas	21,1	Lentejas	25,8
Alubias francesas	18,8	Lentejas rosas	24,9



LÁCTEOS

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso crudo

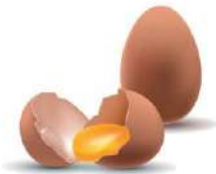
ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Leche desnatada	3,4	Bebida de soja	4,5
Leche semidesnatada	3,3	Bebida de arroz	0,1
Leche entera	3,2	Queso crema	7,5
Leche en polvo entera	26,3	Queso azul	21,4
Leche de cabra	3,5	Queso brie	20,7
Leche materna	1,1	Queso camembert	19,8
Leche evaporada	6,8	Queso cheddar	24,9
Leche de oveja	5,9	Queso de cabra fuerte	30,5
Nata de leche	3,1	Queso de cabra suave	18,5
Suero de leche	0,7	Queso edam	24,9
Yogurt fruta entero	2,3	Queso gouda	24,9
Yogurt fruta desnatado	4,4	Queso gruyere	29,8
Yogurt natural entero	3,4	Queso mozzarella	22,2
Yogurt natural desnatado	4,5	Queso philadelphia	4,9



FARINÁCEOS

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso crudo

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Alforfón	13,2	Panificable Adpan®	0,6
Almidón de arroz	0,8	Panificable Orgran®	2,9
Almidón de maíz	0,3	Pan de centeno	8,5
Almidón de patata	0,2	Pan de molde integral	9,7
Arroz	6,6	Pan de molde	7,6
Arroz Aproten®	1	Pan de trigo	7,1
Arroz Promin®	0,3	Pan de trigo integral	8,1
Arroz Sanavi®	0,4	Pan barra Adpan®	0,6
Avena	16,8	Pan burguer Adpan®	0,8
Cebada	12,5	Pan molde Aproten®	1
Centeno	14,4	Pan chapata Beiker®	0,7
Harina de alforfón	12,6	Pan burguer Beiker®	0,7
Harina de arroz	5,9	Pan molde Beiker	1,3
Harina de arroz integral	7,2	Pan barra hammer muller	0,8
Harina de arrurruz	0,3	Pan de molde Loprofin®	0,4
Harina de cebada	10,5	Panecillos Loprofin®	0,4
Harina de centeno	9,4	Pan bajo en prot hecho en casa	0,6
Harina de maíz	6,93	Cereales corn flakes Kelloggs®	6,6
Harina de malta	10,3	Cereales corn flakes Pascual®	7,4
Harina de patata	6,9	Cereales corn flakes Nesquik®	7,3
Harina de soja	34,5	Cereales + Vital Pascual®	7,3
Harina de trigo	10,3	Cereales Mega Pascual®	5,4
Harina de trigo integral	13,7	Cereales rice krispies Kelloggs®	6,4
Pasta aproten	0,6	Cereales corn pops Kelloggs®	3,7
Pasta de maíz	7,4	Cereales smacks Kelloggs®	6,4
Pasta de trigo	13,1	Cereales Special K Kelloggs®	22,5
Pasta de trigo integral	14,6	Cereales All-Bran Kelloggs®	13,1
Pasta loprofin	0,4	Cereales Vivesoy Pascual®	15
Pasta promin	0,2	Cereales Loprofin®	0,5
Pasta promin de arroz	0,2	Cereales chocoarroz Adpan®	6,4
Pasta sanavi	0,3	Cereales ringlets	1
Triticale	13,1	Tapioca	0,2
Pasta taranis	0,5	Salvado	15,5
Fideos chinos	3,4	Levadura prensada de panadería	8,4
Panificable Loprofin®	0,3	Levadura de panadería deshidratada.	38,3
Panificable Procelli®	0,2	Levadura Loprofin mix®	44,7
Panificable Sanavi®	0,2	Levadura química en polvo	0,1
Panificable Beiker®	0,5		



PROTEICOS

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso crudo

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Huevo de gallina	12,5	Huevo de pavo	13,6
Huevo de oca	13,8	Huevo de codorniz	13,1
Huevo de pato	12,8		

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Anguila	18,4	Gallo	16,1
Angula	16,3	Huevas de pescado	22,3
Arenque	17,9	Lenguado	18,8
Atún	23,3	Lubina	18,4
Bacalao fresco	17,8	Maruca	19,8
Bacalao seco	62,8	Merluza	17,3
Barbo río	12,4	Pez espada	18,9
Besugo	21,1	Rape	14,5
Bonito en aceite	26,5	Rodaballo	16,1
Caballa	18,6	Salmón	19,9
Carpa	17,8	Salmón ahumado	18,3
Faneca	16,6	Trucha	20,7

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Almeja	12,8	Ostra	9,4
Calamar	15,6	Vieira	19,7
Cangrejo de río	15,9	Agar Agar	0,5
Caviar	24,6	Alga irishmos	1,5
Choco sepia jibia	16,2	Alga kombu deshidratada	7,9
Gamba camarón	20,3	Alga espirulin fresca	5,9
Surimi	9,8	Alga wakame fresca	3,1
Langosta bogavante	20,6		

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Carne de avestruz	22,1	Carne de ganso/oca	22,7
Carne de caballo	21,4	Carne de jabalí	21,5
Carne de capón	18,7	Carne de pato	18,3
Carne de ballena	23,5	Carne de pavo	21,7
Carne de cerdo	16,8	Carne de pollo	23,1
Carne de ciervo	22,9	Carne de ternera	19,1
Carne de cordero	19,3		

Sigue...

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Bacon curado	11,6	Fiambre de pavo	17,1
Salchicha fresca	13,2	Salami	25,9
Chicharro	22,5	Salchicha de pavo	14,3
Jamón de pavo	19,6	Salchicha Frankfurt	20,6
Jamón cocido	17,9	Salchicha de pollo	12,9
Jamón serrano	20,9	Salchichón	13,9
Lomo embuchado	17,3	Cortezas de cerdo	61,3
Mortadela	18,9	Tripa	19,1
Mortadela de pavo	11,4		



AZÚCARES

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Azúcar refinado	0	Chocolate amargo	5,7
Azúcar moreno	0	Chocolate con almendra	9
Chocolate Kit-Kat	0,5	Chocolate con leche	7,6
Refresco cola	0,1	Donuts	5,6
Refresco limón	0,1	Galletas chocolate	5,8
Refresco naranja	0,1	Galletas mantequilla	6,1
Bebida malta mezcla soluble	14,3	Galletas tipo Digestive	6,6
Cacao en polvo	19,6	Gominolas forma corazón	2,2
Cacao Nesquik	3,5	Gominolas gummy	2,6
Cacao crema	4,6	Gominolas mora	3,2
Café instant	12,2	Preparado para flan	0,2
Café instant descafeinado	11,6	Mermelada de melocotón	0,5
Caramelos Sugus	0,5	Mermelada de fresa	0,3
Caramelos toffee	2,8	Mermelada de naranja	0,5



GRASAS

Contenido de proteínas por 100 gramos de peso

ALIMENTO	PROT (g)	ALIMENTO	PROT (g)
Sebo de ternera	5	Aceite de aguacate	0
Mantequilla	0,8	Aceite de colza	0
Margarina de maíz	0,9	Aceite de girasol	0
Margarina vegetal	0,5	Aceite de maíz	0
Grasa de ganso	0	Aceite de nuez	0
Grasa de pato	0	Aceite de oliva	0
Grasa de pollo	0	Aceite de soja	0
Tocino solo grasa	0		

PROCEDIMIENTO

Para calcular la cantidad de nutriente empleamos la siguiente fórmula:

$$\text{Cantidad del alimento} = \frac{\text{gramos de intercambio de proteína} \times 100}{\text{cantidad gramos de proteína por 100 gramos del alimento}}$$

Ejemplos

- Si me han indicado 3 intercambios de leche entera, ¿Cuánta crema de queso puede tomar?

Resultado: 3 intercambios son 3 gramos de proteína leche entera es decir 100 ml, si tenemos que la crema de queso aporta 4,48 gramos de proteína por 100 gramos:

$$\text{Cantidad equivalente} = 3 \times 100 / 4,48 = 66 \text{ gramos de crema de queso}$$

- El paciente toma 30 gramos de arroz crudo. ¿Qué cantidad será la equivalente en pan de trigo?

El arroz aporta 6,6 gramos de proteínas por 100 gramos en crudo, por lo que 30 gramos aporta 1,2 es decir 2 intercambios.

Si tenemos presente que el pan de trigo aporta 7,2 gramos de proteína por 100 gramos, de acuerdo a la fórmula:

$$\text{Cantidad equivalente de pan de trigo} = 2 \times 100 / 7,2 = 30 \text{ gramo}$$



Recomendaciones para el colegio

SISTEMA DE INTERCAMBIOS DE PROTEÍNAS PARA NIÑOS CON DIETAS BAJAS EN PROTEÍNAS



Asociación Española
Para el Estudio de los Errores Congénitos del Metabolismo

Grupo de Trabajo de Nutrición de AECOM (2019)

Luis Aldámiz-Echevarría
Amaya Bélanger Quintana
María Bueno Delgado
Elvira Cañedo Villarroya
Patricia Correcher Medina
M^a Luz Couce Pico
Domingo González-Lamuño

Silvia Meavilla Olivas
Ana Morais López
Consuelo Pedrón Giner
Luis Peña Quintana
Mónica Ruiz Pons
Félix Sánchez-Valverde
Isidro Vitoria Miñana (Coordinador)

Nota: Este folleto informativo ha sido desarrollado por el Grupo de Trabajo de Nutrición de la AECOM con la finalidad de ayudar al personal que atiende al niño/a en el colegio. Tiene un objetivo meramente informativo y no debe sustituir los consejos o recomendaciones de su pediatra.

Estas fichas son de acceso libre y pueden imprimirse o descargarse en PDF para cualquier dispositivo desde la web de la AECOM: <https://ae3com.eu/recursos/>