

MET-AX-028. ESTIMACIÓN DEL CONTENIDO EN LISINA DE LOS ALIMENTOS

Alimentos naturales

Para conseguir una reducción óptima de la ingesta de lisina, es necesario conocer que el contenido en lisina varía considerablemente en las diferentes proteínas naturales (2-9 %).

Contenido medio de lisina en la proteína procedente de diferentes tipos de alimentos

Alimentos	Contenido en lisina	Lisina / proteína
	<i>(% de proteína)</i>	<i>(mg/g proteína)</i>
Pescado	9	90
Carne y productos cárnicos	8	80
Leche de mujer	8	80
Leche de vacas, productos derivados	7	70
Huevo (completo)	6	60
Patatas	6	60
Soja y productos derivados	6	60
Nueces	2-8.5	20-85
Vegetales	4-6.5	40-65
Frutas	2-6.5	20-65
Cereales y productos derivados	2-4	20-40

Fuente: Bundesinstitut für Gesundheit, Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BGVV) (computerprogram).
Berlín: Bundeslebensschlüssel (BLS) Version 4.5.

Nota: La ingesta de lisina en los pacientes enfermos no puede ser estimada simplemente por la ingesta de proteínas porque tendría que tener en cuenta estas diferencias. En general, los productos animales necesitan restringirse, mientras que cereales, vegetales y frutas con un bajo contenido en lisina son la base del tratamiento dietético en la aciduria glutárica tipo 1.

Productos manufacturados

El contenido en lisina no se proporciona habitualmente en el etiquetado nutricional de los productos manufacturados o no se conoce. Sin embargo, la información del contenido total de proteínas y la lista de ingredientes (que a veces incluye la cantidad relativa de éstos) consta habitualmente. Esta información debería usarse para estimar el contenido en lisina de estos alimentos manufacturados cuando se disponga de ella. La estimación de la lisina para el tratamiento dietético de la aciduria glutárica tipo I debería referirse a los diferentes contenidos de lisina y, por tanto, se deberían usar distintas cifras en función de la mayor fuente natural de proteínas del alimento manufacturado en cuestión.

Estimación del contenido en lisina en los alimentos manufacturados

Alimentos manufacturados	Mayor fuente de proteína	Contenido en Lisina	Lisina / proteína
		<i>(% de proteína)</i>	<i>(mg/g proteína)</i>
Pan, fideos (pasta), sémola, copos, pasteles y galletas (sin huevo o leche)	Trigo, trigo alemán, maíz, mijo	3	30
Pan, fideos (pasta), sémola, copos, pasteles y galletas (sin huevo o leche)	Centeno, avena, cebada, arroz	4	40
Productos de fruta, ej sorbete y jugo	Fruta	4	40
Cereales, pasteles y galletas (con huevo y/o leche)	Trigo, trigo alemán, maíz, mijo, centeno, avena, cebada, arroz, leche, huevo	5	50
Ketchup, sopas y salsas (sin carne, huevo o leche)	Vegetales	5	50
Productos de soja y patata, sopas y salsas (con carne, huevo o leche)	Patatas, soja, legumbres, huevo	6	60
Leche, queso, yogur y otros productos lácteos	Leche	7	70
Productos cárnicos	Carne	8	80