

ALIMENTO	FUENTE DE PROTEÍNA	mg LISINA/ gr PROTEÍNA
PAN, PASTA, SÉMOLA, COPOS CERALES, HARINA, GALLETAS <b>SIN HUEVO NI LECHE</b>	TRIGO, ESPELTA, MAÍZ, MIJO	30
PAN, PASTA, SÉMOLA, COPOS CERALES, HARINA, GALLETAS <b>SIN HUEVO NI LECHE</b>	CENTENO, AVENA, CEBADA, ARROZ	40
DERIVADOS DE CERALES, PRODUCTOS DE PANADERÍA <b>BAJO PORCENTAJE DE LECHE O HUEVO</b>	TRIGO, ESPELTA, MAÍZ, MIJO, CENTENO, AVENA, CEBADA, ARROZ, <b>LECHE, HUEVO</b>	45
DERIVADOS DE CERALES, PRODUCTOS DE PANADERÍA <b>ALTO PORCENTAJE DE LECHE O HUEVO</b>	<b>LECHE, HUEVO</b> , TRIGO, ESPELTA, MAÍZ, MIJO, CENTENO, AVENA, CEBADA, ARROZ	60
FRUTA, ZUMOS, POTITOS, MERMELADAS, JALEA, GELATINA COMERCIAL	FRUTA, GELATINA	55
PREPARADOS VEGETALES, SALSAS, SOPAS DE VERDURAS. KETCHUP <b>SIN CARNE, HUEVO O LECHE</b>	VERDURAS <b>SIN CARNE, HUEVO O LECHE</b>	40
PREPARADOS VEGETALES <b>CON HUEVO, LECHE</b>	VERDURAS <b>CON HUEVO, LECHE</b>	60
DERIVADOS DE PATATA, CREMAS, SALSAS <b>CON LECHE, HUEVO O DERIVADOS DE SOJA</b>	PATATA, LECHE, HUEVO, SOJA, LEGUMBRES	60
LECHE, PRODUCTOS LÁCTEOS, LEVADURA DE PANADERÍA	LECHE, LEVADURA	80
CHOCOLATE CON LECHE	CACAO, LECHE	45
CARNE, SALCHICHAS	CARNE	90
PESCADO, MARISCO	PESCADO, MARISCO	100

## CÁLCULO DE PROCESADOS

Cuando queremos saber la cantidad de lisina de un alimento procesado, debemos usar la tabla de cálculo elaborada por el equipo del Hospital de Heidelberg, Alemania. En los productos procesados con un contenido de lisina desconocido, se puede calcular un valor estimado muy fiable a partir de la información de la lista de ingredientes.

Para este tipo de cálculo se necesita la siguiente información:

– **El contenido de proteína del producto procesado**

– **La fuente de proteína principal del producto** Diversas fuentes de proteínas tienen distintos contenidos de lisina. La fuente de proteínas se debe consultar en la lista de ingredientes donde aparecen por orden de mayor a menor proporción en el producto.

Para hacer el cálculo, se debe consultar en la tabla la fuente de proteínas (segunda columna), según los ingredientes del producto procesado, así como el contenido correspondiente de mg de lisina por 1 g de proteína (factor por el que multiplicaremos los gramos de proteína por cada 100 gr de proteína de producto procesado). Teniendo en cuenta que las trazas no se contabilizan y considerando bajo porcentaje cuando se encuentra a partir del cuarto o quinto lugar en la lista de ingredientes o alto porcentaje si está en segundo o tercer lugar.

EJEMPLO Información nutricional		
Porción:	2 cucharadas (25g)	
Porciones por envase:	8	
	100 g	1 porción
Energía(Kcal)	122,0	31,5
Proteínas (g)	12,8	3,2
Grasa Total (g)	4,9	1,2
Grasa saturada (g)	2,95	0,74
Grasa monoinsat. (g)	1,59	0,40
Grasa poliinsat. (g)	0,31	0,08
Grasa trans (g)	0,06	0,02
Colesterol (mg)	43,0	10,8
H. de C. disp. (g)	6,9	1,7
Azúcares Totales	6,9	1,7
Sodio (mg)	190,0	47,5

Porción de consumo habitual

Indica cuántas porciones de consumo habitual hay en el producto

EJEMPLO  
Ingredientes

Frutas (manzana, plátano, naranja, piña, melocotón), cereales 6% (harina de arroz), almidón de maíz y vitamina C

Cantidad de nutrientes por 100 gr de producto

Cantidad de nutrientes en una porción determinada

En el apartado CHOCOLATE CON LECHE, su factor es x45, pero en los productos cuya fuente de proteínas sea exclusivamente el cacao, calculamos que es más adecuado un factor de x50 (ej. Nesquik) y si es chocolate con leche x60 (ej. onzas de chocolate con leche).

En algunos productos no concuerda el listado con las fuentes importantes de proteínas, para calcularlo se puede hacer una media de las fuentes principales de proteínas (ej. Potitos de fruta con galletas: fruta + harina de trigo, el factor sería 30-32).