

5 DE FEBRERO 2025



FAMILIAS GA
Unidas por el futuro

TALLER DE CONTAJE DE LISINA

BEATRIZ CASADO VERRIER

Por qué debemos evitarlo en GA1?



Nuestro cuerpo necesita **ENERGÍA** para funcionar correctamente

- AYUNO
- FIEBRE
- ESTRÉS
- INFECCIONES

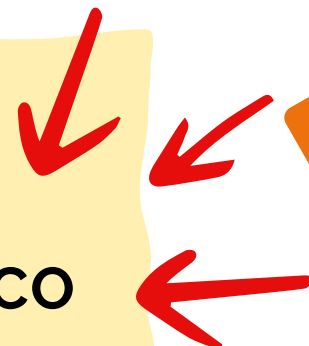
Cuando no recibe suficiente energía de los alimentos las busca en sus propias reservas.

DESCOMPONE

CATABOLISMO PROTEICO

PROTEÍNAS DEL CUERPO

En GA1:
se liberan ácidos tóxicos
ÁC GLUTÁRICO, ÁC HIDROXIGLUTÁRICO



Cómo podemos evitarlo en GA1? →

👉 El objetivo es mantener un equilibrio para que el cuerpo no tenga que recurrir a sus propias proteínas como fuente de energía y así evitar riesgos innecesario

- EVITAR AYUNO PROLONGADO
- AUMENTAR ENERGÍA EN MOMENTOS DE ESTRÉS CATABÓLICO
- SEGUIR DIETA Y PROTOCOLO DE EMERGENCIA
- OBSERVACIÓN DE SIGNÓS Y SÍNTOMAS
- MANTENER UNA INGESTA CALÓRICA ADECUADA PARA SU PESO Y EDAD



Qué es el
catabolismo
proteico

Evidencia Científica



- **Proposed recommendations for diagnosing and managing individuals with glutaric aciduria type I: second revision.** Boy N, J Inherit Metab Dis. 2017 Jan;40(1):75-101.
- Boy N, Mühlhausen C, Maier EM, Ballhausen D, Baumgartner MR, Beblo S, Burgard P, Chapman KA, Dobbelaere D, Heringer-Seifert J, **Recommendations for diagnosing and managing individuals with glutaric aciduria type 1: Third revision.** J Inherit Metab Dis. 2023 May;46(3):482-519. doi: 10.1002/jimd.12566. Epub 2022 Nov 17. PMID: 36221165.
- Yannicelli S, Rohr F, Warman FL (1994) **Nutrition support for glutaric acidemia type I.** J Am Diet Assoc 94:183-191
- Müller E, Kölker S (2004) **Reduction of lysine intake while avoiding malnutrition—major goals and major problems in dietary treatment of glutaryl-CoA dehydrogenase deficiency.** J Inherit Metab Dis 27: 903-910



Por qué contar en lisina

Precisión



- **En la misma cantidad de proteína, el contenido de la lisina puede variar de 3 a 4 veces entre dos alimentos.**

- 65 g de pan blanco contienen 95 mg de lisina
- 150 g de leche de vaca contienen 355 mg de lisina
- 250g de patata cruda contienen 275mg de lisina
- 170 g de champiñones contienen 182 mg de lisina
- 350 g de plátano contienen 175 mg de lisina
- 850 g de sandía tienen 527 mg de lisina



**5gr de
PROTEÍNA**

Precisión



- En la misma cantidad de proteína, el contenido de la lisina puede variar de 3 a 4 veces entre dos alimentos.





Sandía:

- Proteína total **0,6** g/100g
- Lisina **60** mg/100g



Melocotón:

- Proteína total **0,9** g/100g
- Lisina **30** mg/100g

entre alimentos del mismo grupo



Champiñón:

- Proteína total **3** g/100g
- Lisina **107** mg/100g



Espinaca:

- Proteína total **2,8** g/100g
- Lisina **174** mg/100g

VARIABILIDAD

Otros métodos →

ALTO VALOR BIOLÓGICO

MEDIO VALOR BIOLÓGICO

BAJO VALOR BIOLÓGICO

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

CEREALES, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

VERDURA Y FRUTA

AGUACATE 50 GR

PATATA 50 GR

ARROZ COCIDO 50 GR

SOJA COCIDA 8 GR

FLAN VAINILLA 50 GR

SALCHICHA FRANKFURT 8 GR



66 mg de lisina

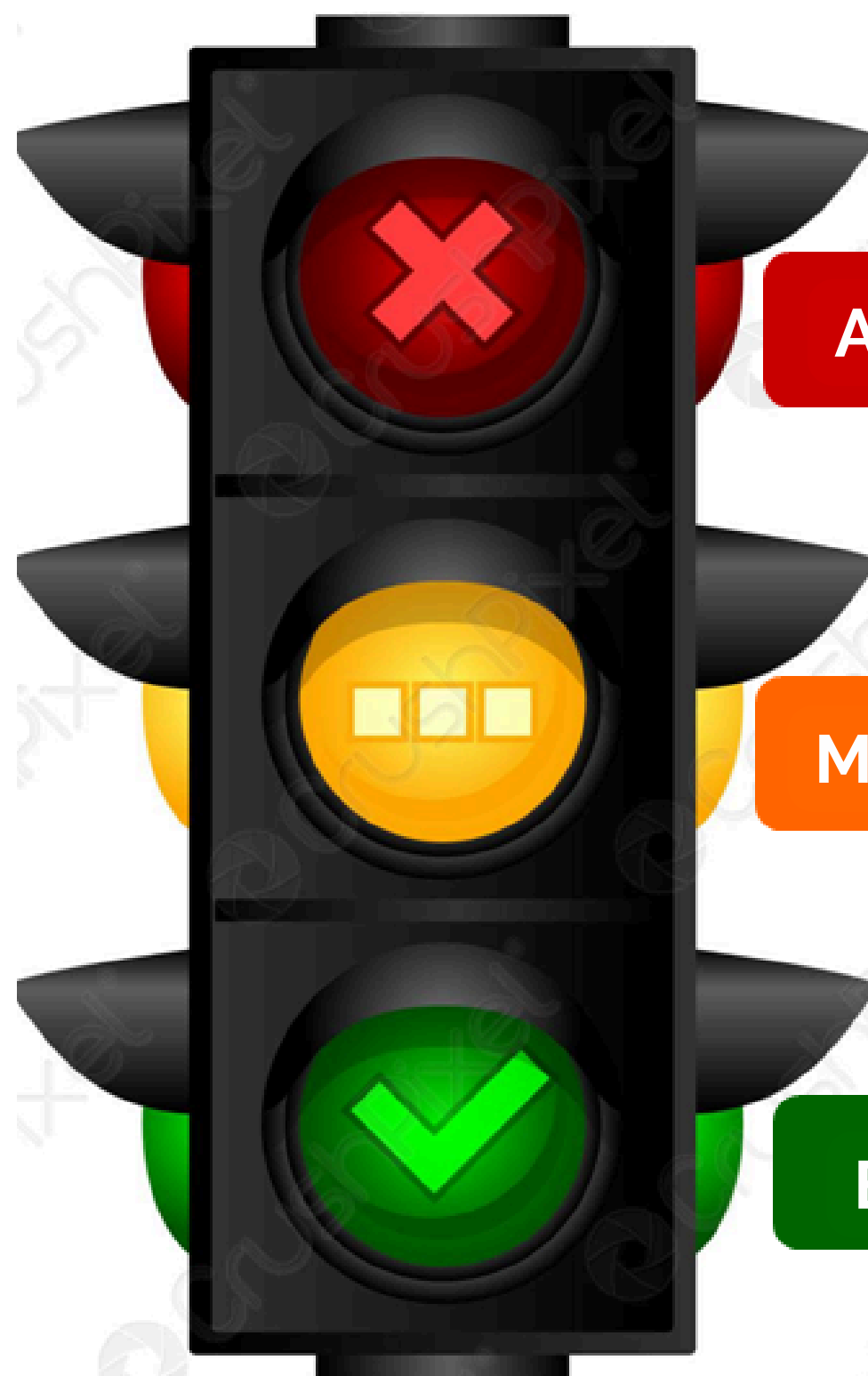
55 mg de lisina

42 mg de lisina

70 mg de lisina

88 mg de lisina

86 mg de lisina



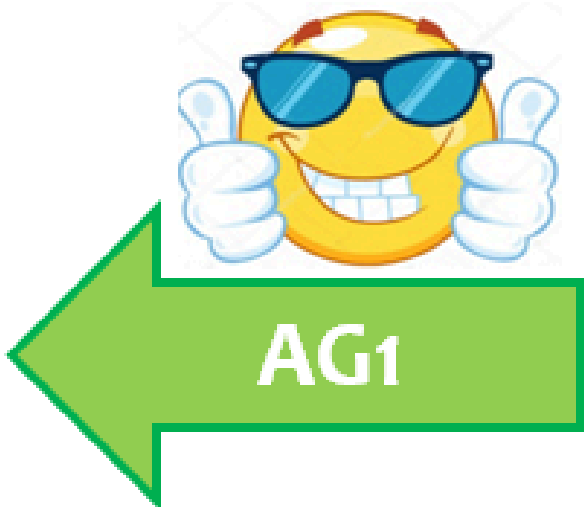
ALTO VALOR BIOLÓGICO



MEDIO VALOR BIOLÓGICO



BAJO VALOR BIOLÓGICO



Otros métodos



- POCO EXACTOS
- DIETA MÁS RIGIDA
- DIFÍCIL DE COMBINAR
- NO TIENE EN CUENTA LOS GUSTOS DEL NIÑO



DIETAS VEGANAS



- Saludables en cuanto a aminoácidos esenciales y micronutrientes (Calcio, Hierro)
- Deficitarias en Vitamina B12 (Anamix está suplementado)



- Contando lisina no hay por qué alcanzar una cantidad determinada de cada grupo, únicamente intentar que tengan una dieta variada y rica en productos naturales (evitar los ultraprocesados). Más fácil conseguir un menú adaptado a cada persona (apetito) y más similar al del resto de la familia.
- No hay ningún alimento estrictamente prohibido, pero al conocer la composición de lisina nosotros mismos nos vamos a restringir la mayoría de los productos de origen animal.
- Nuestra dieta es “normocalórica”, pero sobre todo en niños pequeños a veces nos resulta difícil alcanzar las calorías diarias.



LISINA

METIONINA

LEGUMBRES

COMIDA:
300 MG LYS
300 KCAL

Ricas en hidratos de carbono de absorción lenta, calcio y fibra.

100 gr	PROTEÍNA gr	LISINA mg	CALORÍAS
LENTEJAS COCIDAS	9	630	116
GARBANZOS COCIDOS	8,8	593	164
PECHUGA DE POLLO	25	1962	110
SALCHICHAS FRANKFURT	12	1080	233
TOFU	8	532	76

NIÑO DE 3 AÑOS. 15KG DE PESO.
DIETA 900MG DE LISINA Y 1200 KCAL.

Pollo 7,5g hay **148mg** de lisina y sólo **8 kcal**
En cambio en **25 g de garbanzos** hay **148mg** de lisina y **41 kcal**
A parte podría comer **100g de arroz** **85 mg** de lisina y **130kcal**
con **30g de tomate frito** (**16 mg lys** y **29 kcal**)
y **60g de plátano** (**30mg lys** **53 kcal**)



LISINA

ARGININA

**FIBRA
CALCIO
GRASAS
SALUDABLES**

FRUTOS SECOS

100 gr	PROTEÍNA gr	LISINA mg	CALORÍAS
NUEZ COMÚN	15	424	654
NUEZ MACADAMIA	7,5	285	718
UVAS PASAS	3	84	299
CIRUELAS PASAS	2,1	50	240
PIÑONES	11,5	434	629
CASTAÑAS CRUDAS	1,6	96	196
CASTAÑAS ASADAS	3,1	188	244
COCOS DE BRASIL	14	491	655
AVELLANAS TOSTADAS	15	422	646
CACAHUETE	26	926	567
ANACARDO CRUDO	18	928	553
ANACARDO TOSTADO	15	817	574
PIPAS GIRASOL	19,3	795	582
PISTACHO	21	1196	571
ALMENDRAS	21	601	578

FRUTOS SECOS

DESAYUNO:
250 MG LYS
250 KCAL

**NIÑO DE 3 AÑOS. 15KG DE PESO.
DIETA 900MG DE LISINA Y 1200 KCAL.**

Rebanada de **pan de molde integral 25g (71mg lys 62 kcal)**
untada con **mantequilla de nuez de macadamia 10g (33 mg
lys 71 kcal)**
y **mermelada de fresa 10g (3mg lys y 28 kcal)**
y **50 ml de leche de vaca entera (117mg lys y 30 kcal)**
con **5 g de Nesquick (12 mg lys y 19kcal)**





LISINA



CALORÍAS

CEREALES



100 gr	PROTEÍNA gr	LISINA mg	CALORÍAS
ARROZ BLANCO CORTO CRUDO	6,5	235	356
ARROZ BLANCO CORTO COCIDO	2,3	85	130
ARROZ INTEGRAL MEDIO CRUDO	7,5	286	362
ARROZ INTEGRAL MEDIO COCIDO	2,3	90	112
PAN BLANCO TRIGO	7	200	257
PAN INTEGRAL TRIGO	8,1	305	255
PAN MOLDE	7,6	203	266
PAN MOLDE INTEGRAL	9,7	302	246
PAN CENTENO	8,5	233	259
PASTA NORMAL TRIGO CRUDA	13	298	371
PASTA NORMAL TRIGO COCIDA	5,8	133	158



LISINA

CALORÍAS

CEREALES

MERIENDA:
120 MG LYS
200 KCAL

NIÑO DE 3 AÑOS. 15KG DE PESO.
DIETA 900MG DE LISINA Y 1200 KCAL.

Bocadillo de pan blanco de trigo 30g (60mg lys y 77kcal)
con 15g de queso Philadelphia (52 mg lys y 40 kcal)
y zumo de manzana 120ml (7 mg lys y 56 kcal)





Encuentre el valor nutricional de un producto

Busca entre 500.000 alimentos y recetas

Buscar

Introduzca el nombre de un alimento, una marca o un código UPC para ver los datos nutricionales y el análisis.

Ejemplos: [aguacates](#) , [cebollas](#) , [salami](#) , [pan](#) , [manzanas](#) , [tomates](#) , [071464017187](#) .



Huevo, fresco, crudo, entero

Seleccione el tamaño de la porción: 1 grande = 50 g

Datos nutricionales	
Tamaño de la porción 50 gramos	
Cantidad por porción	
Calorias	72
% Valor diario *	
Grasa total 4,8 g	6 %
Grasa saturada 1,6 g	8 %
Colesterol 186 mg	62 %
Sodio 71 mg	3 %
Carbohidratos totales 0,4 g	0 %
Fibra dietética 0g	0 %
Azúcar 0,2g	
Proteína 6,3 g	13 %

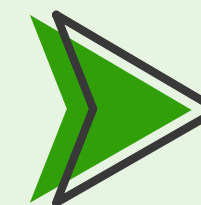
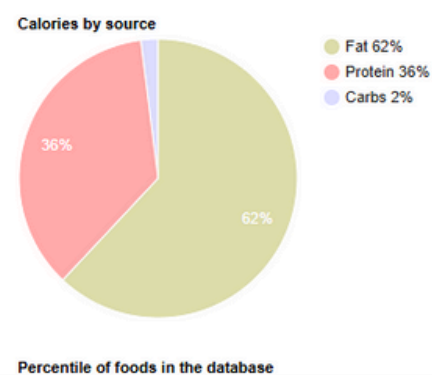
Compartir por URL

Añadir a la comparación

Añadir a la receta

Descargar hoja de cálculo (CSV)

Imprimir página



ODIMET



HELENA

Inicio

Diets

Productos

Productos Globales

Mi perfil

Cerrar Sesión

SOPORTE

Preguntas Frecuentes

Asistencia Técnica

Disclaimer



ODIMET

Productos Globales

Mostrar 25 registros

Buscar: HUEVO

NOMBRE
BAGUETTE S/ GLUTEN S/ HUEVO S/ LACTOSA MR DEL RIO
BEZGLUTEN SUCEDANEO DE HUEVO
BOLLOS S/ GLUTEN S/ HUEVO S/ LACTOSA MR DEL RIO
CHURROS S/ GLUTEN S/ HUEVO S/ LACTOSA MR DEL RIO
DANET FLAN DE HUEVO DANONE
EGG REPLACER (SUSTITUTO DE HUEVO) ENER-G-FOODS
FIDEOS AL HUEVO
FLAN DE HUEVO LA LECHERA
HAMMER MÜHLE, REEMPLAZANTE DE HUEVO
HOJALDRE S/ GLUTEN S/ LACTOSA S/ HUEVO MR DEL RIO
HUEVO CLARA

Nombre [Español]: HUEVO DE GALLINA

Energía: 147.00 Kcal

PROTEINAS	
Proteínas totales	12.58 g
Proteínas naturales	12.58 g
Nitrógeno total	2.01 g
Valina	859.00 mg
Leucina	1,088.00 mg
Isoleucina	672.00 mg
Fenilalanina	681.00 mg
Triptófano	167.00 mg
Lisina	914.00 mg
Arginina	821.00 mg
Histidina	309.00 mg
Metionina	380.00 mg
Treonina	556.00 mg
Tirosina	500.00 mg



Organizador Dietético Metabólico

Herramienta diseñada por la unidad para el cálculo nutricional y dietético de enfermedades metabólicas congénitas que permite individualizar el tratamiento dietético adecuándose a las necesidades de cada paciente. En su base de datos incluye una amplia variedad de productos naturales, productos manufacturados y, como característica, todos los productos dietéticos específicos para el manejo de las enfermedades metabólicas congénitas. Su base de datos se actualiza periódicamente y tiene la particularidad de ser un programa abierto que posibilita a cada usuario incorporar nuevos productos, con la supervisión de los integrantes de la unidad. Esta herramienta ha sido reconocida por el Ministerio de Sanidad otorgándole un certificado de Buenas Prácticas Clínicas.



nutritionvalue.org

CALCULAR PRODUCTOS PROCESADOS



PON EN PRÁCTICA LO
APRENDIDO

ALIMENTO	FUENTE DE PROTEÍNA	mg LISINA/ gr PROTEÍNA
PAN, PASTA, SÉMOLA, COPOS CERALES, HARINA, GALLETAS SIN HUEVO NI LECHE	TRIGO, ESPELTA, MAÍZ, MIJO	30
PAN, PASTA, SÉMOLA, COPOS CERALES, HARINA, GALLETAS SIN HUEVO NI LECHE	CENTENO, AVENA, CEBADA, ARROZ	40
DERIVADOS DE CEREALES, PRODUCTOS DE PANADERÍA BAJO PORCENTAJE DE LECHE O HUEVO	TRIGO, ESPELTA, MAÍZ, MIJO, CENTENO, AVENA, CEBADA, ARROZ, LECHE, HUEVO	45
DERIVADOS DE CEREALES, PRODUCTOS DE PANADERÍA ALTO PORCENTAJE DE LECHE O HUEVO	LECHE, HUEVO , 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 SIN CARNE, HUEVO O LECHE	VERDURAS SIN CARNE, HUEVO O LECHE	40
PREPARADOS VEGETALES CON HUEVO, LECHE	VERDURAS CON HUEVO, LECHE	60
DERIVADOS DE PATATA, CREMAS, SALSAS CON LECHE, HUEVO O DERIVADOS DE SOJA	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

1

PAN, PASTA, SÉMOLA, COPOS DE CEREALES, HARINA, GALLETAS SIN LECHE NI HUEVO

Trigo, espelta, maiz, mijo

X30



INFORMACIÓN NUTRICIONAL · DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
	○ Por 100g	○ Por porción 30g / Por porção 30g
Valor energético / Energia	1604 kJ 378 kcal	481 kJ 113 kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,9 g 0,2 g	0,3 g 0,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g 8 g	25 g 2,4 g
Fibra alimentaria / Fibra	8 g	0,9 g
Proteínas	7 g	2,1 g
Sal	1,13 g	0,34 g
VITAMINAS:	(%VRN)	(%VRN)
Vitamina D	4,2 µg (83)	1,3 µg (25)
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)	0,28 mg (25)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Niacina	13 mg (83)	4,0 mg (25)
Vitamina B6	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Ácido fólico	166 µg (83)	50,0 µg (25)
Vitamina B12	2,1 µg (83)	0,63 µg (25)
MINERALES / MINERAIS:		
Hierro/Ferro	8,0 mg (57)	2,4 mg (17)

(%VRN) = % Valor de Referencia de Nutrientes
(%VRN) = % Valor de Referência do Nutriente

Ingredientes

trigo(55%), azúcar, jarabe de glucosa. vitaminas y minerales: niacina, hierro, vitamina b6, riboflavina (b2), tiamina (b1), ácido fólico, vitamina d, vitamina b12

La única fuente de proteína es el trigo
7 X 30 =210 mg de lisina por 100 g de cereales
1 ración de 30g tiene 63 mg de lys y 113 kcal



Ingredientes

harina de **trigo**, agua, levadura, aceite de girasol (1%), azúcar, sal, emulgentes: e 471 y e 481 (contienen **trigo**), conservadores (e 282, e 200), vinagre, estabilizante: goma guar (contiene **trigo**), aroma, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico (contiene **trigo**). puede contener **leche, soja. (SON TRAZAS, NO SE TIENEN EN CUENTA)**

Valores por 100g: Energía 250 kcal Proteína 8,6g

$8,6 \times 30 = 258$ mg de lisina por 100 g de pan

1 rebanada de 25 g tiene 64 mg de lisina y 62 kcal



PAN DE MOLDE INTEGRAL 98% 100% NATURAL

Ingredientes: Harina de **trigo** integral, agua, levadura, aceite de girasol, azúcar, harina de **trigo** fermentada (2%), **gluten** de **trigo**, sal y vinagre de vino.

Puede contener trazas de semillas de sésamo y soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Valor medio por 100 g): Valor energético 1089 kJ/261 kcal; Grasas 3,1g, de las cuales saturadas 0,5g; Hidratos de carbono 44,2g, de los cuales azúcares 3,0g; Fibra alimentaria 5,9g; Proteínas 11,0g; sal 1,2g.

Conservar bien cerrado en lugar fresco y seco.

$11 \times 30 = 330$ mg de lisina por 100g de pan

1 rebanada de 25 g tiene 82mg de lisina y 65 kcal

GALLETAS MINI DINOSAURUS SIN GLUTEN

Ingredientes: cereales (50%) [almidón de maíz, harina de arroz, almidón de arroz, harina de maíz], azúcar, aceite de girasol alto oleico 17%, fécula de tapioca, jarabe de glucosa y fructosa, sal, gasificantes (carbonatos de amonio, carbonatos de sodio), emulgente (lecitinas), aromas, antioxidantes (E 304, E 306), vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12). Puede contener FRUTOS DE CÁSCARA, LECHE, SOJA, DERIVADOS DE LECHE, HUEVO.

La fuente de proteína es harina de maíz
(el almidón no tiene prácticamente proteína)
1,5 x 30=45 mg de lisina por 100 g de galletas

**1 galleta pesa 2,2 g por lo que tiene
0,99 mg de lisina y 10 kcal**

Información nutricional media

Por 100 g

Valor energético	1930 kJ / 459 kcal	
Grasas	17 g	
de las cuales saturadas	1,7 g	
Hidratos de Carbono	75 g	
de los cuales azúcares	20 g	
Fibra	0,1 mg	
Proteínas	1,5 g	
Sal	1,1 g	
Tiamina	0,5 mg	45%
Riboflavina	0,6 mg	43%
Niacina	6,5 mg	41%
Vitamina B6	0,70 mg	50%
Ácido Fólico	72 µg	36%
Vitamina B12	0,4 µg	16%
Ácido Pantoténico	2,2 mg	37%

*Contiene 72 galletas

**Una galleta (2,2 g) contiene:

11 kcal / 44 kJ

<1% de la Ingesta de Referencia por 100 g

1930 kJ / 459 kcal



La fuente de proteína es el maíz (75%) y algo de plátano

5 X 30 =150 mg de lisina por 100 g de snack

1 ración de 25 g tiene 37,5 mg de lys y 106 kcal

2

PAN, PASTA, COPOS DE CEREALES,
HARINA, GALLETAS SIN LECHE NI HUEVO

Centeno, avena,
cebada , arroz

X40

FONTANEDA
DESDE 1881

Digestive
AVENA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Por 100 g	Por Galleta (13,7 g)	%* / Por Galleta (13,7 g)
Valor energético	1943 kJ 465 kcal	266 kJ 64 kcal	3 %
Grasas	22 g	3,0 g	4 %
de las cuales saturadas	4,6 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	56 g	7,7 g	3 %
de los cuales azúcares	23 g	3,2 g	4 %
Fibra alimentaria	6,9 g	1,2 g	-
Proteínas	7,0 g	1,0 g	2 %
Sal	0,90 g	0,12 g	2 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). Aproximadamente 40 galletas, 2 envases.

GALLETAS CON COPOS DE AVENA.
Ingredientes: Cereales 60,5 % (copos de avena 37,6 %, harina integral de trigo 22,9 %), azúcar, aceite de girasol alto oleico 11 %, jarabe de glicosa y fructosa, grasa de palma, gasificantes (carbonato ácido de sodio, carbonato ácido de amonio), sal, emulgentes (lecitina de soja, lecitina de girasol).
Puede contener huevo, leche, granos de sésamo y frutos de cáscara.

e 550 g



La fuente de proteína es avena y trigo
7 X 40 = 280 mg de lisina por 100 g de galletas
1 galleta de 13,7g g tiene 38 mg de lys y 64 kcal



Ingredientes

harina integral de trigo, agua, harina de trigo, levadura, y otros microorganismos naturales (*L.brevis*, *p.shermanii*), gluten de trigo, azúcar, aceite de oliva refinado (1,1%), sal, **harina de centeno**, **harina de soja**. puede contener **semillas de sésamo**.

Valores por 100g: Energía 248 kcal, proteínas 9,5g

$9,5 \times 40 = 380$ mg de lisina por 100g de pan

1 rebanada de 25 g tiene 95 mg de lisina y 62 kcal



Ingredientes

harina de **centeno**, agua, masa madre natural (harina de **centeno**, agua), sal yodada, levadura, gluten de **trigo**, espesante goma guar. puede contener restos de sésamo.

Valores por 100 g: Energía 188 kcal, proteínas 6,5 g

$6,5 \times 40 = 260$ mg de lisina por 100g de pan

1 rebanada de 25 g tiene 65 mg de lisina y 47 kcal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por porción/ porção (7g)
Valor energético / Energia	1837 kJ 436 kcal	129 kJ 31 kcal
Grasas / Lípidos	12,3 g	0,9 g
de las cuales: saturadas dos quais saturados	1,5 g	0,1 g
Hidratos de carbono	72,6 g	5,1 g
de los cuales: azúcares dos quais açúcares	3,1 g	0,2 g
Fibra alimentaria / Fibra	2,5 g	0,2 g
Proteínas	7,5 g	0,5 g
Sal ¹	<0,10 g	0,01 g
Vitaminas		
Vitamina B1	1,9 mg (380%)*	0,13 mg (27%)*

INGREDIENTES:

sémola de maíz 67,3, harina de avena integral
17% aceite de girasol, copos de fruta (puré de mango,
puré de plátano)

7,5 x 40= 300 mg de lisina por 100 g de snack
5g de producto tienen 15 mg de lisina y 17,4 kcal

3

DERIVADOS DE CEREALES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA, BAJO PORCENTAJE LECHE O HUEVO

Trigo, espelta, maíz, mijo, centeno, avena, cebada, arroz, huevo, leche

X45



INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Por 100 g	Por Galleta (6,1 g)	%* / Por galleta
Valor energético	1855 kJ / 440 kcal	113 kJ / 27 kcal	1 %
Grasas	10,5 g	0,7 g	1 %
de las cuales saturadas	5,1 g	0,3 g	2 %
Hidratos de carbono	77 g	4,7 g	2 %
de los cuales azúcares	24 g	1,5 g	2 %
Fibra alimentaria	2,1 g	0,1 g	-
Proteínas	7,6 g	0,5 g	1 %
Sal	0,83 g	0,05 g	1 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).
≈ 131 galletas / pack

Galleta maria.
Ingredientes: Harina de TRIGO 74,3%, azúcar, grasa de palma, jarabe de glucosa y fructosa, suero de LECHE en polvo, gasificantes (bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio), sal, emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol), agente de tratamiento de la harina (METABISULFITO de sodio), aroma.

EJ: GACHAS, GALLETAS Y TARTAS

Bajo porcentaje significa que el ingrediente está a partir del 4° o 5° lugar en la lista de ingredientes

La fuente de proteína son cereales y algo leche
7,6 X 45 = 432 mg de lisina por 100 g de galletas
1 galleta de 6,1g g tiene 21 mg de lys y 27 kcal



INGREDIENTES:

52%trigo, 4%semillas de girasol, 2,3% semillas de calabaza, 2%semillas de amapola, avena, semillas de sésamo, aceite de nabina,

Pipas de calabaza tienen 1236 mg de lisina por 100g

Pipas de girasol 937 mg de lisina por 100g


Semillas de amapola 932 mg por 100g

Semillas de sésamo 569 mg por 100g

Aproximadamente lo mismo que el huevo, por lo que el factor más adecuado es 45 en vez de 40


14x45=630mg de lisina por 100 g de pan

una rebanada de 30 g tiene 189 mg de lisina y SOLO 81 kcal.

 **Alimento infantil a base de cereales**

INGREDIENTES: Harina de cereales* 90% [arroz*, maíz*, alforfón (trigo sarraceno)*], leche desnatada en polvo*, aroma natural de plátano* 4%, plátano en polvo* 1,5%, calabaza en polvo* 0,5%, vitamina B1.
*Procedente de agricultura ecológica.

Contiene leche. Puede contener trazas de soja y derivados, y trazas de frutos secos y derivados. Sin gluten, sin huevo, sin sal ni azúcares añadidos. Contiene azúcares naturalmente presentes.

 **Alimento infantil feito à base de cereais**

SMILEAT
panecitos multicereales
Tostinhas multicereais biológicas / Organic multigrain wafers

0% de azúcar* añadido

Ecológico

Con plátano y calabaza

+8 meses

6x2 panecitos

Información nutricional media Declaração nutricional média Average nutritional information	Por 100g Per 100g	Por panecito 5g Por tostinha 5g Per wafer 5g
Valor energético / Energia / Energy	1478 kJ / 353 kcal	74 kJ / 18 kcal
Grasas / Lípidos / Fat	1.35 g	0.1 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados / of which saturates	0.31 g	0.015 g
Hidratos de carbono / Carbohydrates	74 g	3.7 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares / of which sugars	4.6 g	0.23 g
Fibra / Fibre	2.8 g	0.14 g
Proteínas / Proteins	8.3 g	0.42 g
Sal / Salt	0.08 g	0.004 g
Vitamina B1 / Vitamin B1	1 mg 200%	0.05 mg
	V.R.N.* D.R.V.*	

La fuente de proteína son cereales y algo leche
8,3 X 45 = 373,5 mg de lisina por 100 g de galletas
1 galleta de 5 g tiene 18,6 mg de lys y 18 kcal

kiddylicious.com

NUTRITIONAL INFO/ VALEURS NUTRITIONNELLES/ NUTRITIONELE INFO/ NÄHRWERTANGABEN/ INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ VÝŽIVOVÉ ÚDAJE/ WARTOSCI ODZYWCZE	Per 100g/ Pour 100g/ Per 100g/ Pro 100g/ Por 100g/ Na 100g/ Na 100g	Per 12g/ Pour 12g/ Per 12g/ Pro 12g/ Por 12g/ Na 12g/ Na 12g
Energy/Energie/Energie/Valor energético/ Energetická hodnota/Energia/Wartość energetyczna	2113 kJ 505 kcal	254 kJ 61 kcal
Fat/Matières grasses/Vetten/Fett/Grasas/Tłuszcz of which saturates/dont acides gras saturés/waarvan verzadigde vetzuren/davon gesättigte Fettsäuren/ de las cuales saturadas/z toho nasycené mastné kyseliny/w tym kwasy tłuszczowe nasycone	25 g 2,0 g	3,0 g 0,2 g
Carbohydrate/Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate/ Hidratos de carbono/Sacharidy/Weglowodany of which sugars/dont sucres/waarvan suikers/davon Zucker/de los cuales azúcares/z toho cukry/w tym cukry	62 g 0,7 g	7,4 g 0,09 g
Fibre/fibres alimentaires/Vezels/Ballaststoffe/ Fibra alimentaria/Vláknina/Błonnik	3,1 g	0,37 g
Protein/Protéines/Eiwitten/Eiweiß/ Proteínas/Bilkoviny/Bielkoviny/Białko	6,4 g	0,77 g
Salt/Sel/Zout/Salz/Sal/Sül/Sol/Sól	0,74 g	0,089 g

Packaged in a protective atmosphere. Store in a cool, dry place/Conditionné sous
atmosphère protectrice. Stocker dans un endroit frais et sec/Verpakt onder



La fuente de proteína es harina de arroz y harina de guisante
6,4 X 45 = 288 mg de lisina por 100 g de snack
1 porción de 10 g tiene 28,8 mg de lys y 35,3 kcal

Veggie straws – Potato starch (30%), rapeseed oil, rice flour (19%), yellow pea flour (18%), cheese flavour seasoning (rice flour, natural flavouring, onion powder, yeast extract powder), potassium chloride (natural way to keep the texture melty), tomato powder, salt, beetroot powder.

4

DERIVADOS DE CEREALES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA, ALTO PORCENTAJE LECHE O HUEVO

Trigo, espelta, maíz, mijo, centeno, avena, cebada, arroz, huevo, leche

X45

INGREDIENTES: Azúcar, harina de trigo, aceite de girasol, huevo, glicerina, yogur natural, leche en polvo 26%, gasificantes: difosfato disódico, bicarbonato sódico; jarabe de glucosa y fructosa, zumo concentrado de naranja, corteza de limón; estabilizantes: E414, E415, E445; conservadores: E202, E200, E220; corrector de la acidez: E330; canela en polvo; antioxidante: E300; aromas. Puede contener trazas de sésamo, soja y frutos secos. Contiene gluten, leche, huevo y sulfitos.

Valor nutricional por 100g de producto

Valor energético (Kj/Kcal)	1866 / 446
Grasas (g)	22,3
de las cuales: ácidos grasos saturados (g)	2,1
Hidratos de carbono (g)	56,3
de los cuales azúcares (g)	35,4
Proteínas (g)	4,9
Sal (g)	0,6



EJ: PAPILLAS DE LECHE Y CEREALES, CREPES, TORTITAS, BOLLERÍA

Alto porcentaje: Leche y/o huevo en 2º o 3er lugar en la lista de ingredientes

La fuente de proteína es leche, huevo y cereales
4,9 X 60 = 294 mg de lisina por 100 g de bizcocho
1 porción de 20 g g tiene 59 mg de lys y 89 kcal

5

FRUTAS

Fruta y gelatina

X55



Valores nutricionales
medios por 100g % de la
IR* Energía 389 kJ / 92 kcal
Proteínas 0,4

Ej Zumos, polos de
frutas, potitos,
mermelada, jalea,
gelatina comercial

Ingredientes:

Bebida de coco ligera 56,5% (agua, extracto de coco), fresa 13,8%, agua, azúcar, almidón modificado de tapioca, proteínas de guisante, almidón, citrato de calcio, aroma natural, concentrado de zanahoria morada, zumo concentrado de limón, sal, espesante: goma guar, fermentos.

La fuente de proteína es coco, fresa y proteína de guisante

0,4 X 55 = 22 mg de lisina por 100 g de yogur

1 envase de de 120 g g tiene 28 mg de lys y 116 kcal



La fuente de proteína es únicamente fruta y muy poco trigo, así que el factor 55 no es adecuado, sería más adecuado 30.

1 x 30 = 30 mg de lisina por cada 100 g de puré

1 tarrito de 190g tiene 57 mg de lys y 154 kcal.

100% NATURAL

ELABORADO EN LA HUERTA DE MURCIA

Alimento Infantil. Mandarina, Manzana y Galletas. Ingredientes: Puré de frutas (manzana (45%), plátano, mandarina (26%) y naranja), galleta (5,3%) (harina de trigo, aceite de girasol y aroma), almidón de maíz y vitamina C.

Como tú lo has en casa

1/4 Naranja
1/3 Plátano
1/2 Manzana
1/3 Mandarina
1/2 Galleta

MODO DE EMPLEO:
Recomendamos abrir el frasco, remover suavemente con una cuchara de plástico y consumir directamente. No añadir azúcar. Una vez abierto, se conserva 24 horas en el

VALORES NUTRICIONALES

Valores medios	por 100g
Valor energético	346 kJ 81 kcal
Grasas	0,5g
de las cuales saturadas	0,25g
Hidratos de carbono	18,0g
de los cuales azúcares	15,6g
Fibra alimentaria	0,6g
Proteínas	1,0g
Sal	0,02g
Vitamina C**	25 mg

(*) De acuerdo con la legislación vigente. Contiene azúcares naturalmente presentes.

HERO ESPAÑA, S.A. Avda. de Murcia, 1. 30820 Alcantarilla (Murcia)

PARA MÁS INFORMACIÓN

El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento.
**Representa el 100% sobre el valor de referencia.

2x190g e

6

PREPARADOS VEGETALES

Verdura

X40



Valor energético: 227 kJ / 54 Kcal

Grasas: 2 g

de las cuales saturadas: 0,3 g

Hidratos de carbono: 7,0 g

de los cuales azúcares: 1,5 g

Fibra alimentaria: 1,5 g

Proteínas: 1,3 g

Sal: 0,05 g

**Ej Salsas, sopa de
verdura, ketchup, sin
carne huevo o leche**

Ingredientes: verduras (65%) (patatas, judías verdes, tomate, zanahorias, guisantes, apio y cebolla), agua de cocción, aceite de oliva virgen (2%) y arroz.

La fuente de proteína es verdura.

1,3 X 40 = 52 mg de lisina por 100 g de puré

1 envase de de 200 g g tiene 104 mg de lys y 108 kcal

Calabaza y calabacín

Ingredientes

Verduras* [84% (calabaza*(36%), patata*, calabacín* (26%)), agua de cocción y aceite de oliva virgen extra*.

**Procedente de agricultura ecológica.*

Valores nutricionales	por 100g
Valor energético	153 kJ / 36 kcal
Grasas	0.91 g
<i>de las cuales saturadas</i>	0.15 g
Hidratos de carbono	5.8 g
<i>de los cuales azúcares</i>	1.6 g
Proteínas	0.83 g
Sal	0.01 g

$0,83 \times 40 = 33,2$ mg de lisina por 100 g de patata.

una porción de 120 g tiene 39,84 mg de lisina y 43,2 kcal

**AÑADIR ACEITE DE OLIVA, FANTOMALT...
PARA AUMENTAR CALORÍAS**



Ingredientes

tomate (150 g de tomate¹ para elaborar 100 g de ketchup), azúcar, vinagre de alcohol, fibra de tomate¹, sal, aromas naturales, especias.

1g proteína y 100 kcal a por cada 100g

1 x 40 = 40 mg de lisina por 100g de ketchup



Ingredientes

tomate, pimiento, cebolla, aceite de oliva virgen extra (4.4%), calabacín, berenjena, azúcar y sal.

1,3 g de proteína y 82 kcal por cada 100 g

1,3 x 40 = 52 mg de lisina por 100 g de pisto

7

PREPARADOS VEGETALES CON HUEVO Y LECHE

Verdura, leche, huevo

x60

ES Preparado de verduras rebozadas. Producto precocinado y ultracongelado.
 Ingredientes: 44% mezcla de hortalizas (maíz, zanahoria, chirivía, guisantes, brócoli, cebolla), puré de patata (agua, copos de patata), harina de trigo, copos de maíz, aceite de girasol, almidón de patata, almidón modificado de patata, sal, harina de maíz, huevo en polvo*, queso en polvo, azúcar, proteínas de la leche, levadura, especias, extracto de especias, acidulante: ácido cítrico.
 * Huevos de gallinas criadas en el suelo.



La fuente de proteína es verdura, leche, huevo, queso, trigo:

3,5 X 60 = 210 mg de lisina por 100 g de nuggets
1 ración de 125 g g tiene 262 mg de lys y 378 kcal

Información nutricional/Valores nutricionais médios	ø/100 g	ø/125 g	% RI
Valor energético/Energia	1012 kJ/243 kcal	1265 kJ/303 kcal	15 %
Grasas/Lípidos	13,7 g	17,1 g	24 %
de las cuales, saturadas/dos quais saturados	1,6 g	2,0 g	10 %
Hidratos de carbono/Hidratos de carbono	24,8 g	31,0 g	12 %
de los cuales, azúcares/dos quais açúcares	3,4 g	4,3 g	5 %
Proteínas/Proteínas	3,5 g	4,4 g	9 %
Sal/Sal	0,80 g	1,00 g	17 %

RI (reference intake) = Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)/
 Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal) (DR)

8

DERIVADOS DE PATATA

Patata, soja y otras legumbres, huevo, leche

x60

NUTRITIONAL INFORMATION		
TYPICAL VALUES (as sold)	PER 100g	PER BURGER 75g
Energy	840kJ	630kJ
Energy	201kcal	151kcal
Fat	11.3g	8.5g
of which saturates	1.4g	1.1g
Carbohydrate	19.5g	14.6g
of which sugars	1.9g	1.4g
Fibre	2.4g	1.8g
Protein	4.2g	3.2g
Salt	0.80g	0.60g

OUR INGREDIENTS

Curly kale 18%, precooked quinoa 13% (water, quinoa), water, breading (SPELT FLOUR, puffed quinoa, sunflower oil, salt, yeast), sunflower oil, potatoes, carrots, roasted onions (onions, rapeseed oil), SOYBEANS, potato flakes, WHEAT FLOUR, vegetable bouillon (iodised salt (salt, potassium iodate), maltodextrin, onion powder, garlic powder, spices, rapeseed oil), SOY SAUCE (water, salt, SOYBEANS, WHEAT), iodised salt (salt, potassium iodide), sugar, curry powder, garlic powder, ground ginger, black pepper.

Ej Cremas y salsas con leche o huevo, derivados de soja



La fuente de proteína es verdura, quinoa, espelta, patata, soja, trigo,
4,2 X 60 =252 mg de lisina por 100 g de hamburguesas
1 hamburguesa de 75g tiene 189 mg de lys y 151 kcal



Patatas Fritas - Bolsa 50g

Ingredientes

Patata, aceite de oliva y sal.

Información nutricional

VALOR ENERGÉTICO - 2397 KJ / 576 Kcal

GRASAS - 39,6 g

De las cuales saturadas - 6,3 g

HIDRATOS DE CARBONO - 47,9 g

De los cuales azúcares - 1,68 g

PROTEÍNAS - 5,5 g

SAL - 0,8 g

La patata cruda 110 mg de lisina y 2g de proteína a los 100 g por lo que por gramo de proteína tiene 55 mg de lisina, para los productos que solo llevan como fuente de proteína patata el factor sería 55, no 60.

5,5 x 55=302 mg de lisina por 100g de patatas fritas de bolsa.

una porción de 20 g tiene 60,4 mg de lisina y 115 kcal

9

LECHE, PRODUCTOS LÁCTEOS, LEVADURA DE PANADERÍA

Leche, levadura

x80

Ingredientes
Leche parcialmente desnatada (2% de grasa), azúcar, leche desnatada en polvo, aromas, proteínas de la leche, fermentos lácticos.

Nutrición

Valores medios por:	100 g	1 yogur (125 g)	%IR
Valor energético	298 kJ 71 kcal	372 kJ 88 kcal	4%
Grasas de las cuales saturadas	1,8 g 1,2 g	2,3 g 1,5 g	3% 6%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	11 g 11 g	14 g 14 g	5% 10%
Proteínas	2,8 g	3,5 g	7%
Sal	0,17 g	0,16 g	3%

IR: Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).
¡Dieta variada, equilibrada y ejercicio!

Se consideran productos lácteos los que contienen leche en primer lugar en la lista de ingredientes



La fuente de proteína es leche.

2,8 X 80 = 224 mg de lisina por 100 g de yogur

1 envase de de 125 g g tiene 280 mg de lys y 89 kcal

EN Fresh Cheese Light. 50% fat in dry matter. **Ingredients:** Milk, cream, salt, lactic acid culture (milk). Keep refrigerated at 2-5°C. Contains 30% less fat than standard equivalent. **GR** Arla φρέσκο τυρί light, Ελαφιστο λιπαρό επί ξηρού: 50% Μέγιστη υγρασία: 74%. **Συστατικά:** Γάλα αγελάδας, κρέμα γάλακτος, αλάτι, οξυγαλακτική καλλιέργεια γάλας. Διατηρείται στο ψυγείο στους 2-5°C. Περιέχει 30% λιγότερα λιπαρά σε σχέση με το Arla φρέσκο τυρί κρέμα πλήρες σε λιπαρά. Διανέμεται από την Arla Foods Hellas, Α. Κηφισίας 6-8, Μαρούσι, Τηλ: 2108196100. **ES** Queso fresco de untar natural Light. 50% M.G./E.S. **Ingredientes:** Leche pasteurizada de vaca, nata, sal y fermentos lácticos (leche). Conservar en frío entre 2-8°C. Contiene un 30% menos de grasa que el original. **PT** Queijo fresco para barrar light. 50% M.G./E.S. Semigordo. **Ingredientes:** Leite, nata, sal, cultura de ácido láctico (leite). Conservar no frio: entre 2°C e 5°C. Contém 30% menos de gordura do que o produto standard equivalente. **FR** Fromage frais. 50% M.G. **Ingredients:** Lait, sel, ferment lactique (lait). Tenir au frais entre 2-5°C.

Nutrition information per 100 g / Διατροφική Δήλωση ανά 100 g / Valores nutricionales por 100 g / Valor nutricional médio por 100g / Valeurs nutritionnelles pour 100 g:	
Energy/ Ενέργεια/ Energia/ Energia/ Energie	789 kJ / 190 kcal
Total fat/ Λιπαρά/ Grasas/ Lípidos/ Matières grasses	16 g
of which saturated fat/ εκ των οποίων κορεσμένα/ de las cuales saturadas/ dos quais saturados/ dont acides gras saturés	10 g
Carbohydrates/ Υδατάνθρακες/ Hidratos de carbono/ Glucides	3,3 g
of which sugars/ εκ των οποίων σάκχαρα/ de los cuales azúcares/ dos quais açúcares / dont sucres	3,3 g
Protein/ Πρωτεΐνες/ Proteínas/ Proteína/ Protéines	7,8 g
Salt/ Αλάτι/ Sal/ Sel	0,80 g
Production date, batch	

La fuente de proteína es leche.

7,8 X 80 = 624 mg de lisina por 100 g de queso crema
1 porción de de 20 g tiene 124 mg de lys y 38 kcal



Ingredientes

leche, nata, sal, estabilizadores (E412, E401, E407), conservante (E202).
Origen de la leche: España. Sin gluten. Estabilizantes de origen vegetal y alga.

La fuente de proteína es leche.

3,7 X 80 = 296 mg de lisina por 100 g de queso crema
1 porción de de 20 g tiene 59,2 mg de lys y 50 kcal

Información Nutricional

Por cada ración de 100gr

Por cada ración de 30gr

Información Nutricional	Por porción	GDA	%
Energía (kJ/kcal)	1029kJ / 249kcal	2000	12.4%
Grasas	25.0g	70g	35.7%
de las cuales Saturadas	16.0g	20g	80.0%
Carbohidratos	2.9g	260g	1.1%
de los cuales Azúcares	2.8g	90g	3.1%
Fibra	0.2g	24g	0.8%
Proteínas	3.7g	50g	7.4%
Sal*	1.1g	6g	18.3%



INGREDIENTES:

agua, aceite de girasol, azúcar, vinagre de alcohol, almidón modificado de maíz, **yogur** desnatado en polvo, **proteína de leche**, ajo, aroma natural, zumo de limón

1,7 X 80 =136 mg de lisina por 100 g de salsa kebab
1 porción de de 7 g tiene 9,5 mg de lys y 18,7 kcal



TABLA NUTRICIONAL / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
Valores medios / Valores médios	por 100 g
Valor energético / Energia	317 kJ / 75 kcal
Grasas / Lípidos	1,7 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	1,1 g
Hidratos de carbono	12,4 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	8,0 g
Fibra alimentaria / Fibra	0,9 g
Proteínas	2,2 g
Sal	0,06 g

INGREDIENTES: Yogur pasteurizado después de la fermentación (46%), purés de plátano (28%) y fresa (15%), almidones de maíz y arroz, concentrado de zanahoria, manzana y grosella negra, zumo de limón a partir de concentrado y aromas naturales. Sin gluten.

INGREDIENTES: **logurte** pasteurizado después de la fermentación (46%), purés de banana (28%) e morango (15%), amidos de milho e arroz concentrado de cenoura, maçã e grosella negra, sumo de limão a partir de concentrado e aromas naturais. Sem glúten.

MODO DE EMPLEO /
MODO DE UTILIZAÇÃO

La fuente de proteína es leche.

2,2 X 80 =176 mg de lisina por 100 g de yogur

1 yogur de de 125 g tiene 220 mg de lys y 93,7 kcal

10

CHOCOLATE CON LECHE

Cacao, leche

X45

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Valores medios	Por 100 g (VRN**)	Por 14g de Nesquik + 200 ml leche semidesnatada (VRN**)	% IR*
Valor energético	1619 kJ 383 kcal	633 kJ 150 kcal	8%
Grasas -de las cuales saturadas	3,6 g 1,6 g	3,8 g 2,2 g	5% 11%
Hidratos de carbono -de los cuales azúcares	79,2 g 75,7 g	21,0 g 20,5 g	8% 23%
Fibra alimentaria	7,2 g	1,0 g	-
Proteínas	4,8 g	7,5 g	15%
Sal	0,3 g	0,3 g	5%
Vitamina D	11,4 µg	1,0 µg	23%

... leche caliente o fría, idóneo para el desayuno o merienda.
Ingredientes: Azúcar, cacao desgrasado (21,6%), minerales (carbonato de magnesio, pirofosfato férrico, sulfato de zinc), sal, vitaminas (C, B1, D), aceite de girasol, aroma, canela, emulgente (lecitina de soja).
 Consumir preferentemente antes del fin de: ver base del bote.
 Conservar...

La fuente de proteína es cacao.

4,8 X 45 = 216 mg de lisina por 100 g de Nesquik

1 cucharada de 5g tiene 11 mg de lys y 19 kcal



Información nutricional media:

	Por 100 g	%NRN***	por ración*	%NRN***	%R**
Valor energético	2279 kJ		343 kJ		
	546 kcal		82 kcal		4
Grasas	32 g		4,8 g		7
de las cuales					
Saturadas	6,4 g		1,0 g		5
Monoinsaturadas	22 g		3,3 g		
Poliinsaturadas	3,2 g		0,5 g		
Hidratos de carbono	58 g		8,7 g		3
de los cuales					
Azúcares	56 g		8,4 g		9
Fibra alimentaria	3,0 g		0,5 g		
Proteínas	5,0 g		0,8 g		2
Sal	0,14 g		0,02 g		<1
Fósforo	141 mg	20	21,2 mg	3	
Magnesio	69 mg	18	10,4 mg	3	

* Ración recomendada: 15 g / ** IR: Ingesta de Referencia

CREMA AL CACAO CON AVELLANAS
 Ingredientes: Azúcar, aceite de girasol alto oleico, cacao desgrasado en polvo (8,5%), manteca de cacao, leche desnatada en polvo (4,5%), avellanas (4%), sólidos lácteos, emulgente (lecitina de soja), aroma.
 Puede contener otros frutos de cáscara.



5x45=225 mg lisina por 100 gr de nocilla

Una ración de 15 gr tiene 34 mg de lisina y 82 kcal

E CHOCOLATE NEGRO

INGREDIENTES: Pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, cacao desgrasado en polvo, emulgente (lecitina de soja) y aroma. Cacao: 85% mínimo. Puede contener trazas de leche y sus derivados y frutos de cáscara. Sin gluten.

P CHOCOLATE PRETO

INGREDIENTES: Pasta de cacau, açúcar, manteiga de cacau, cacau magro em pó, emulsionante (lecitina de soja) e aroma. Cacau: 85% mínimo. Pode conter vestígios de leite e produtos à base de leite e frutos de casca rija. Isento de glúten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Valores medios / Valores médios	Por 100 g
VALOR ENERGÉTICO / ENERGIA	2469 kJ 597 kcal
GRASAS / LÍPIDOS	49 g
- de las cuales saturadas / dos quais saturados	30 g
HIDRATOS DE CARBONO	20 g
- de los cuales azúcares / dos quais açúcares	14 g
FIBRA ALIMENTARIA / FIBRA	14 g
PROTEÍNAS	12 g
SAL	0,03 g

MANTENER EN LUGAR FRESCO Y SECO.
MANTER EM LUGAR FRESCO E SECO.

Imperial

Est. 1932

Fabricado por:

IMPERIAL - PRODUTOS ALIMENTARES, S.A.
4480-160 Azurara - Vila do Conde - PORTUGAL

Consumir preferentemente antes del fin de (Mes/Año):
Consumir de preferência antes do fim de (Mês/Ano):
Lote:

PESO NETO 100g e
PESO LÍQUIDO

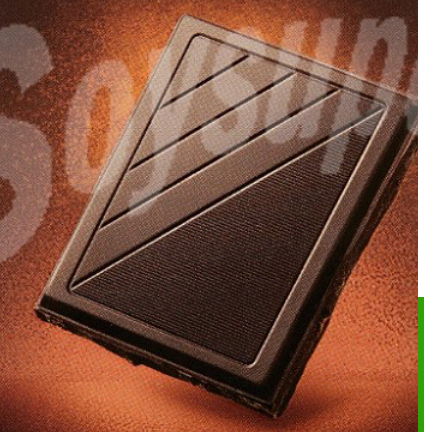
www.mercadona.com
9 900 500 103
8 800 500 100



REF. 102112



85%



100g e

HACENDADO

Cacao puro: 983 mg de lisina y 19,6 prots a los 100 g:

$983/19,6 = 50$ mg de lisina por g de proteína, por lo que el **factor adecuado sería 50, no 45**

$12 \times 50 = 600$ mg de lisina por 100g de chocolate.

1 porción de 5g tiene 30 mg de lisina y aproximadamente lo mismo de kcal

PATÉ DE HÍGADO DE CERDO. Ingredientes: Agua, hígado de cerdo (23%), grasa y carne de cerdo, harina de maíz, sal, especias, estabilizante (E-451i), azúcar, aroma, antioxidante (E-330) y conservador (E-250).



Información nutricional (Contenido medio por 100g)	
Valor energético	1059 kJ/255 kcal
Grasas	23,5 g
de las cuales saturadas	8,5 g
Hidratos de carbono	3,0 g
de los cuales azúcares	0,27 g
Proteínas	8,17 g
Sal	1,79 g
Hierro	2,4 mg (17% CDR*)

La fuente de proteína es hígado de cerdo
8,1 X 90 = 729 mg de lisina por 100 g de paté
1 ración de 10g tiene 73 mg de lys y 25 kcal

12

PESCADO Y MARISCO

Pescado y
marisco

X100

Valores por 100g: Energía 188kcal.

Proteína 8,8g



Ingredientes
surimi (pescado), agua, aceite de girasol, aroma con extracto de pescado (soja, moluscos), almidón, sal, almidón modificado, clara de huevo, proteína vegetal, potenciadores del sabor (glutamato de monosodio, e 635), tinta de sepia (moluscos). puede contener crustáceos.

La fuente de proteína es pescado y huevo:
8,8 X 100 = 880 mg de lisina por 100 g de gulas.
1 ración de 25g tiene 220mg de lys y 47kcal



PREGUNTAS

CORREOFAMILIAGA1@GMAIL.COM

Tratamiento	0-6 MESES	7-12 MESES	1-3 AÑOS	4-6 AÑOS	+6 AÑOS
LISINA proteina natural mg/kg día	100	90	80-60	60-50	Ingesta proteica controlada utilizando proteina natural con bajo contenido de lisina
Mezcla de aminoácidos sin lisina y bajo en triptófano	1.3-0.8	1-0.8	0.8	0.8	
ENERGÍA kcal/kg día	100-80	80	94-81	86-63	
NUTRIENTES %	≥ 100	≥ 100	≥ 100	≥ 100	≥ 100
CARNITINA mg/kg día	100	100	100	100-50	50-30


Boy N, Mühlhausen C, Maier EM, Ballhausen D, Baumgartner MR, Beblo S, Burgard P, Chapman KA, Dobbelaere D, Heringer-Seifert J, Fleissner S, Grohmann-Held K, Hahn G, Harting I, Hoffmann GF, Kölker S.

[Recommendations for diagnosing and managing individuals with glutaric aciduria type 1: Third revision. J Inherit Metab Dis. 2023 May;46\(3\):482-519. doi: 10.1002/jimd.12566. Epub 2022 Nov 17. PMID: 36221165.](#)





Idioma ES ▾

 Cristina

< Jueves

Viernes
07/02/2025

> Sábado

Producto	Lisina	Calorías	Cantidad	Proteínas	Acciones
Total	0	0	0	0	

Lisina	1,600
Calorías	1,850

Nuevo registro

Regla de tres

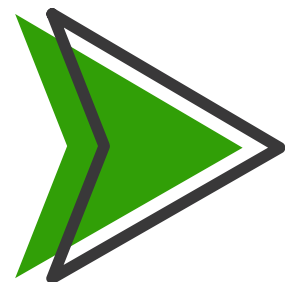
Exportar

Producto

Cantidad *

gr

Guardar



dietaga1.es

< Jueves

Viernes
07/02/2025

> Sábado

Producto	Lisina	Calorías	Cantidad	Proteínas	Acciones ⋮
Patatas fritas de bolsa	127.2	164.1	30	2.0	Borrar
Total	127.2	164.1	30	2.0	

Lisina	1,472.8
Calorías	1,685.9

Nuevo registro

Regla de tres

Exportar

Producto

Cantidad *

gr

Guardar



Idioma ES ▾

Cristina

< Jueves

**Viernes
07/02/2025**

> Sábado

Producto	Lisina	Calorías	Cantidad	Proteínas	Acciones
Patatas fritas de bolsa	127.2	164.1	30	2.0	Borrar
GA 1 ANAMIX JUNIOR Sabor neutro	0	110.1	30	8.4	Borrar
Total	127.2	274.2	60	10.4	

Lisina	1,472.8
Calorías	1,575.8

Nuevo registro

Regla de tres

Exportar

Producto

Cantidad *

gr

Guardar



Idioma ES ▾

Cristina

< Jueves

Viernes
07/02/2025

> Sábado

Producto	Lisina	Calorías	Cantidad	Proteínas	Acciones
Patatas fritas de bolsa	127.2	164.1	30	2.0	Borrar
GA 1 ANAMIX JUNIOR Sabor neutro	0	110.1	30	8.4	Borrar
PFD 1 Sabor neutro	0	159	30	0	Borrar
Total	127.2	433.2	90	10.4	

Lisina	1,472.8
Calorías	1,416.8

[Nuevo registro](#)

[Regla de tres](#)

[Exportar](#)

Producto

Cantidad *

gr

[Guardar](#)