



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Colombia



## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

### Nota Aclaratoria

El objetivo de este material educativo es facilitar la cuantificación y registro del consumo de proteína, en enfermedades que requieren restricción de este macronutriente. Adicionalmente se espera que usted, pueda verificar que diferentes marcas del mismo alimento, pueden aportar cantidades distintas de proteína, por lo cual usted o su familiar necesitan consumir una cantidad específica para obtener el mismo aporte.

Esta herramienta incluye una lista con el alimento, cantidad, medida casera y aporte de proteína (en gramos) de algunos grupos de alimentos (huevo, cereales, tubérculos, plátanos, frutas, verduras, entre otros) obtenido a partir de la información en la base de datos Food Data Central del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos 2018 y la información nutricional registrada en el rótulo de algunos alimentos, que fueron seleccionados de acuerdo a la disponibilidad en diferentes supermercados de la Ciudad de Bogotá. Esta información solo es una muestra de un grupo de alimentos, que no pretende favorecer marcas, excluir otros alimentos de este tipo o influir en la selección de un producto. Esta decisión depende de las preferencias, necesidades del paciente y/o de la recomendación de su nutricionista.

El autor, espera que usted pueda utilizar el material como referencia para calcular el aporte de proteína, cuando encuentre un producto de características similares al revisar la información nutricional.

El contenido de este material fue actualizado con la información disponible en el mes de **Julio de 2020** y financiado con recursos del Instituto de Errores Innatos del Metabolismo de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá D.C.

Elaborado por:

Amanda Rocío Caro Naranjo.

Nutricionista Dietista.

Emails: [amanda.caro@javeriana.edu.co](mailto:amanda.caro@javeriana.edu.co) Amy0290@gmail.com



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Colombia



## Guía para utilizar la lista

Como se mencionó en la Nota Aclaratoria, en esta lista usted va a encontrar alimentos divididos en grupos (cereales, frutas, verduras, entre otros), con información sobre el tipo de proteína (alto valor biológico, medio valor biológico y bajo valor biológico). La lista está dividida en columnas que incluyen el tipo de alimento, la cantidad en gramos (g), medida casera aproximada para esta cantidad (unidad, tajada, cucharada, entre otros, cuando corresponda) y el aporte de proteína en gramos (g) por cantidad, como se observa en la imagen a continuación:

FRUTAS (Proteínas de bajo valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Banano	120	1 unidad mediana	1,3

La Figura 1, es una imagen que le ayudará a determinar diferencias entre los tipos de cuchara, dado que algunas medidas caseras se presentan con nombres como cucharada postrera, sopera, etc.



**Figura 1.** Tipos de cuchara utilizadas como medidas caseras en algunos alimentos.

## Cómo calcular el aporte de proteína, si quiere ofrecer una cantidad de alimento diferente a la que aparece en la lista

Suponga que quiere ofrecer 40 gramos (g) de arroz blanco crudo. Para calcular la cantidad de proteína, se debe realizar una regla de tres. Es decir, de acuerdo a la tabla, 25 gramos (g) de arroz blanco crudo aportan 2 gramos (g) de proteína, entonces cuanto aportan 40 gramos (g):

25g arroz crudo	→	2g de proteína = $(40g \text{ de arroz} * 2g \text{ de proteína}) \div (25g \text{ de arroz}) = 3,2 g \text{ de proteína}$
40g arroz crudo	→	

Si no está seguro de los aportes o como hacer el registro, por favor consulte con su nutricionista.

## Diferencias de color en títulos de la lista



### PROTEINAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Huevo

### PROTEINAS DE MEDIO VALOR BIOLÓGICO

Bebidas  
vegetales

Leguminosas

Cereales, Tubérculos y  
plátanos

### PROTEINAS DE BAJO VALOR BIOLÓGICO

Frutas

Verduras



## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

A continuación encuentra una lista de alimentos, con medidas caseras y aportes de proteína, que le ayudará a llevar el registro diario de la dieta. Estas cantidades **no son recomendaciones de porciones. Para establecer el alimento permitido y la cantidad requerida de este por favor siga las indicaciones de su nutricionista, dado que esto depende de factores como la tolerancia del paciente. Las medidas caseras son guías, por favor pese los alimentos.**

### HUEVO (Proteína de alto valor biológico)

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Huevo	50	1 unidad mediana	6
Yema de huevo	15	1 unidad mediana	2.5
Clara de huevo	29	1 unidad mediana	3.2

### BEBIDAS VEGETALES (Proteína de medio valor biológico)

ALIMENTO	CANTIDAD (ml)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Bebida de almendras <b>Alpina</b>	120	1/2 taza	1
Bebida de almendras <b>Jappi</b>	120	1/2 taza	1
Bebida de almendras <b>Silk</b> vainilla	120	1/2 taza	0.5

### LEGUMINOSAS O GRANOS (Proteínas de medio valor biológico)

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Arveja seca, cruda sin remojar	52	1/4 de pocillo	12.5
<b>Arveja seca, cocida</b>	114	1/2 plato grande	12.5
Frijol blanco, crudo sin remojar	54	1/4 de pocillo	11.5
<b>Frijol blanco, cocido</b>	124	1/2 plato grande	11.5
Frijol bola roja, crudo sin remojar	54	1/4 de pocillo	11.6
<b>Frijol bola roja cocido</b>	124	1/2 plato grande	11.6
Garbanzo, crudo sin remojar	50	1/4 de pocillo	10
<b>Garbanzo cocido</b>	105	1/2 plato grande	10
Lenteja, cruda sin remojar	50	1/4 de pocillo	11.6
<b>Lenteja cocida</b>	65	1/2 plato mediano	11.6
Carve	20	2 cucharadas soperas	10.6

El peso del alimento cocido, corresponde al valor obtenido después de la cocción del alimento pesado en crudo.



## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS (Proteínas de medio valor biológico)			
ALMIDONES			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Fecula de plátano <b>Preco Platano</b>	15	1 cucharada sopera	0
Harina de plátano <b>Viva Platano</b>	11	1 cucharada postrera	1
<b>Maicena</b>	7	1 cuchara postrera ligeramente colmada	0
<b>Maicena Yucarina</b>	10	1 cucharada sopera ligeramente colmada	0
AREPA PRECOCIDA, HARINA PARA PREPARAR AREPAS Y TORTILLA DE HARINA			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Harina de maíz blanco precocida <b>Pan *</b>	30	4 cucharadas postreras colmadas	1.7
<b>Arepa hecha con Harina Pan*</b>	65	1 unidad mediana (aproximada)	1.7
Harina de maíz blanco <b>Arepan</b>	30	4 cucharadas postreras colmadas	2.6
Harina de maíz blanco precocida <b>Megarepa</b>	30	4 cucharadas postreras colmadas	2.6
Mezcla de harina para arepas blanca <b>Promasa</b>	30	4 cucharadas postreras colmadas	2.6
Mezcla para preparar arepas de choclo <b>Pan</b>	30	4 cucharadas postreras colmadas	2
*Para preparar una arepa de 65g en cocido (una unidad mediana), se necesitan 30g de harina de maíz blanco aproximadamente			
Arepa de maíz amarillo <b>Masmai</b>	40	1/2 unidad	2
Arepa de maíz blanco mini tela <b>Masmai</b>	50	1 unidad	2
Arepa de maíz choclo <b>Masmai</b>	23	1/3 de unidad	2
Tortilla de harina de trigo	30	1 unidad	3
ARROZ Y PASTA			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Arroz blanco crudo	25	2 1/2 cucharadas postreras	2
<b>Arroz blanco cocido</b>	50	5 cucharadas postreras o 1/3 de pocillo	2
Pasta cruda (en general)	15	-	2
<b>Pasta cocida (en general)</b>	45	1/2 pocillo	2
Conchitas crudas <b>Pastas La Nieve</b>	15	-	2
Fideo crudo <b>Comarrico</b>	15	1 cucharada sopera	2
Fideo crudo <b>Doria</b>	15	1 cucharada sopera	2
Fusilli crudo <b>Arrivare</b>	15	-	1.9
Spaghetti crudo <b>Arrivare</b>	15	-	1.9
Spaghetti crudo <b>Comarrico</b>	15	-	1.9
Spaghetti crudo <b>Doria</b>	15	-	2
Spaghetti crudo <b>Pastas La Muñeca</b>	15	-	1.9
Spaghetti crudo <b>Pastas La Nieve</b>	15	-	2
Spaghetti crudo <b>San Remo</b>	15	-	1.7
Pasta a base de harina de arroz cruda	15	-	0.5
<b>Pasta a base de harina de arroz cocida</b>	45	-	0.5
Pasta libre de gluten a base de maíz cruda	15	-	1.1



## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

AVENA			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Avena en hojuelas <b>Don Pancho</b>	22	3 cucharadas postreras colmadas	3
Avena en hojuelas Original <b>Quaker</b>	22	3 cucharadas postreras colmadas	3
GALLETAS			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Galletas <b>Club Social Original</b>	26	3 galletas	2
Galletas <b>Doradas</b>	20	3 galletas	1.2
Galletas <b>Ducales</b>	20	3 galletas	1.2
Galletas dulces con relleno	34	4 galletas	2
Galletas <b>Hony Bran</b>	33	3 galletas	2
Galletas <b>Integral Club Social</b>	26	3 galletas	2
Galletas <b>Salricas</b>	19	3 galletas	1.8
Galletas <b>Saltin Noel</b>	20	3 galletas	1.9
Galletas <b>Saltin Noel Integral</b>	24	3 galletas	2.3
Galletas <b>Saltisimas</b>	20	3 galletas	1.9
Galletas <b>Tosh Ajonjolí</b>	27	3 galletas	3
MAÍZ			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Maíz tierno crudo	15	1 cucharada sopera colmada	0.5
Maíz amarillo crudo	15	1 cucharada sopera colmada	1.4
Maíz blanco crudo	15	1 cucharada sopera colmada	1.4
Maíz pira crudo <b>El Estio</b>	15	1 cucharada sopera colmada	2
<b>Maíz pira cocido El Estio</b>	25	3 pocillos	2
Maíz pira crudo <b>Frescampo</b>	20	1 1/2 cucharadas soperas	2
<b>Maíz pira cocido Frescampo</b>	32	3 1/2 pocillos	2
30g en crudo corresponden a 50g de maíz pira en cocido aproximadamente			



## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

PAN			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Pan Bimbo Vital Multicereal	33	1 tajada	4
<i>Pan blanco (en general)</i>	20	1 tajada	1.7
Pan blanco Bimbo	25	1 tajada	2.5
Pan blanco tajado Horneaditos	24	1 tajada	2
Pan Cayman	42	1 tajada	4
Pan de Antaño Integral Santa Clara	35	1 tajada	3
<i>Pan de centeno (en general)</i>	20	1 tajada	1.8
Pan integral tajado Del día	25	1 tajada	2.5
Pan Mantequilla Guadalupe	22	1 tajada	2
Pan tajado blanco Comapan	19	1 tajada	2
Pan tajado Blanco Justo y Bueno	20	1 tajada	2.5
Pan tajado Extra largo	21	1 tajada	2
TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Papa criolla con cáscara cruda **	50	1 unidad	1.1
Papa pastusa sin cáscara cruda **	80	1 unidad	1.6
Papa sabanera sin cáscara cruda **	80	1 unidad	1.5
Plátano colí	60	1 unidad	0.8
Plátano hartón maduro crudo	100	1/2 unidad	1.1
Plátano verde crudo	100	1/2 unidad	1.2
Yuca blanca sin cáscara cruda	100	1/4 de unidad	0.9
** Estos alimentos no suelen cambiar significativamente en cocido. Sin embargo pierden peso al dorar o freír. En cualquier caso por favor péselos en crudo			





## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

FRUTAS (Proteínas de bajo valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Banano	120	1 unidad mediana	1.3
Ciruela común	13	1 unidad	0.1
Durazno	100	1 unidad grande	0.7
Fresa	94	5 unidades grandes	0.6
Guanábana	89	3 1/2 cucharadas postreras colmadas	0.5
Guayaba	108	1 unidad pequeña sin cáscara	0.9
Kiwi	65	1 unidad mediana	0.6
Lulo	89	1 unidad pequeña sin cáscara	0.8
Mandarina	92	1 unidad pequeña	0.6
Mango común	100	1 tajada gruesa	0.5
Manzana	150	1 unidad mediana	0.3
Maracuyá	45	1 unidad grande	0.7
Melón	115	1 tajada	1
Mora	60	7 unidades	0.4
Naranja valencia	170	1 unidad mediana	1.6
Papaya	100	1 tajada	0.6
Patilla	120	1 taza	0.7
Pera chilena	156	1 unidad mediana	0.6
Piña	115	1 tajada	0.4
Pitahaya	96	1 unidad	0.4
Tomate de árbol	82	1 unidad	0.8
Uvas moradas	95	8 unidades	0.6





## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

VERDURAS (Proteínas de bajo valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Aguacate	50	1/4 de unidad mediana	1
Ahuyama	60	1/2 pocillo o una porción mediana	0.7
Apio crudo	15	1 1/2 cucharadas postreras	0.1
Arveja verde cruda	15	1 cucharada sopera	0.8
Berenjena cruda	40	1/4 de unidad mediana	0.3
Brócoli crudo	60	2 arbolitos	1.8
Calabacín crudo	38	1/4 de unidad	0.4
Cebolla cruda	10	1 cucharada sopera	0.1
Champiñón crudo	25	2 unidades	0.5
Coliflor crudo	60	1 arbolito grande	1.1
Espinaca cruda	15	4 cucharadas postreras colmadas	0.4
Habichuela cruda	14	1 unidad mediana	0.3
Lechuga común cruda	28	1 hoja	0.4
Pepino cohombro crudo	50	1/4 de unidad sin cáscara	0.3
Pimentón rojo, crudo	15	1 1/2 cucharadas soperas	0.1
Remolacha	40	1/4 de unidad mediana	0.4
Repollo verde	30	1 hoja	0.4
Tomate crudo	110	1/2 unidad grande	1.2
Zanahoria cruda	15	1 cucharada sopera	0.2

Estos alimentos no cambian de peso significativamente por cocción. Para medir en crudo una cucharada del alimento, éste debe estar sin cáscara y picado en cuadros.



## Lista de aporte de proteína en diferentes alimentos

AZÚCARES			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE PROTEÍNA POR CANTIDAD (g)
Gelatina en polvo con azúcar	8	2 cucharaditas	0.6
Gelatina Frutiño	8	2 cucharaditas	1
Chocolate de mesa con azúcar (pastilla)	14	1 pastilla	1
Panela	10	1 cucharada postrera	0.06

Recuerde:

Proteínas de alto valor biológico	Huevo
Proteínas de medio valor biológico	Bebidas vegetales
	Leguminosas
	Cereales
	Tubérculos
	Plátanos
Proteínas de bajo valor biológico	Frutas
	Verduras