



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

Nota Aclaratoria

El objetivo de este material educativo es facilitar la cuantificación y registro del consumo de leucina, en pacientes con MSUD y academia isovalérica, que requieren restricción de este aminoácido. El autor espera que esta herramienta le permita observar las diferencias en el contenido de leucina, por el tipo de alimento y sirva como instrumento para seguir las indicaciones de su nutricionista, respecto a la dieta y realizar educación nutricional.

Esta herramienta incluye una lista con el alimento, cantidad, medida casera y aporte de leucina (en miligramos) de algunos grupos de alimentos (huevo, lácteos, derivados, carnes, cereales, tubérculos, plátanos, frutas, verduras y azúcares) obtenido a partir de la información en la base de datos Food Data Central del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos 2018. Algunos alimentos incluidos en la lista, 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 de la recomendación de su nutricionista.

El contenido de este material fue actualizado con la información disponible en el mes de **Abril de 2021** 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 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) para alimentos sólidos y en mililitros (ml) para alimentos líquidos, medida casera aproximada para esta cantidad (unidad, tajada, cucharada, entre otros, cuando corresponda) y el aporte de leucina en miligramos (mg), como se observa en la imagen a continuación:

FRUTAS (Proteínas de bajo valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Banano	120	1 unidad mediana	82

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 leucina, 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 leucina, se debe realizar una regla de tres. Es decir, de acuerdo a la tabla, 25 gramos (g) de arroz blanco crudo aportan 123 miligramos (mg) de leucina, entonces cuanto aportan 40 gramos (g):

25g arroz crudo	→	123mg de leucina	=	$(40g \text{ de arroz} * 123mg \text{ de leucina}) \div (25g \text{ de arroz}) = 197mg \text{ de leucina}$
40g arroz crudo	→	x		

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, lácteos y derivados	Carnes
----------------------------	--------

PROTEINAS DE MEDIO VALOR BIOLÓGICO

Bebidas vegetales	Cereales, Tubérculos y plátanos
-------------------	---------------------------------

PROTEINAS DE BAJO VALOR BIOLÓGICO

Frutas	Verduras
--------	----------



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

A continuación encuentra una lista de alimentos, con medidas caseras y aportes de leucina, que le ayudará a llevar el registro diario del consumo de este aminoácido. Estas cantidades **no son recomendaciones de porciones. Para establecer la cantidad y el alimento permitido, 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, LÁCTEOS Y DERIVADOS (Proteína de alto valor biológico)

ALIMENTO	CANTIDAD (g o ml)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Huevo	50	1 unidad	535
Leche entera (en general)	120	1/2 taza	350
Leche semidescremada (en general)	120	1/2 taza	359
Leche descremada (en general)	120	1/2 taza	396
Queso campesino (en general)	15	1 tajada	292
Queso crema (en general)	15	1 cucharada sopera	< 110
Queso doble crema (en general)	15	1 tajada	343
Queso Mozzarella de leche entera (en general)	15	1 tajada	284
Queso Mozzarella semiduro semigraso (en general)	15	1 tajada	281
Queso Mozzarella descremado (en general)	15	1 tajada	356
Yogur entero (en general)	150	1 unidad	519
Yogur semidescremado (en general)	150	1 unidad	503
Yogur bajo en grasa (descremado) con frutas (en general)	150	1 unidad	504

La cantidad de leucina puede cambiar de acuerdo al contenido de proteína, por lo cual es importante que verifique esta información en el alimento que elija y consulte a su nutricionista para obtener un dato preciso sobre el aporte de este aminoácido.



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

CARNES (Proteínas de alto valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Atún en aceite	55	1/2 lata	1186
Atún en agua	55	1/2 lata	1056
Carne de res magra, cruda	80	1 porción mediana delgada	1650
Carne de res magra, cocida	59	-	1650
Pechuga de pollo, cruda	80	1 porción mediana delgada	1227
Pechuga de pollo, cocida	60	-	1227
Jamón	20	1 tajada delgada	306
Trucha, cruda	80	1 porción mediana	1357
Trucha, cocida	61	-	1357

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



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

BEBIDAS VEGETALES (Proteína de medio valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (ml)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Bebida de almendras Alpina	120	1/2 taza	59
Bebida de almendras Jappi	120	1/2 taza	59
Bebida de almendras sabor a vainilla Silk	120	1/2 taza	29
CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS (Proteínas de medio valor biológico)			
ALMIDONES			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Fécula de plátano Preco Platano	15	1 cucharada sopera	0
Harina de plátano Viva Platano	11	1 cucharada postera	92
Maicena	7	1 cucharada postera ligeramente colmada	4
Maicena Yucarina	10	1 cucharada sopera ligeramente colmada	0
AREPA PRECOCIDA, HARINA PARA PREPARAR AREPAS Y TORTILLA DE HARINA			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Harina de maíz blanco precocida Pan *	30	4 cucharadas posteras colmadas	206
Arepa hecha con Harina Pan*	65	1 unidad mediana (aproximada)	206
Harina de maíz blanco Arepan	30	4 cucharadas posteras colmadas	315
Harina de maíz blanco precocida Megarepa	30	4 cucharadas posteras colmadas	315
Mezcla de harina para arepas blanca Promasa	30	4 cucharadas posteras colmadas	315
Mezcla para preparar arepas de choclo Pan	30	4 cucharadas posteras colmadas	242
*Para preparar una arepa de 65g en cocido (una unidad mediana), se necesitan 30g de harina de maíz blanco aproximadamente			
Arepa de maíz amarillo Masmai	40	1/2 unidad	245
Arepa de maíz blanco mini tela Masmai	50	1 unidad	245
Arepa de maíz choclo Masmai	23	1/3 de unidad	214
Tortilla de harina de trigo	30	1 unidad	206



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

ARROZ Y PASTA			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Arroz blanco crudo	25	2 1/2 cucharadas postreras	123
Arroz blanco cocido	50	5 cucharadas postreras o 1/3 de pocillo	123
Pasta cruda (en general)	15	-	148
Pasta cocida (en general)	45	1/2 pocillo	148
Conchitas crudas Pastas La Nieve	15	-	148
Fideo crudo Comarrico	15	1 cucharada sopera	150
Fideo crudo Doria	15	1 cucharada sopera	150
Fusilli crudo Arrivare	15	-	139
Spaghetti crudo Arrivare	15	-	139
Spaghetti crudo Comarrico	15	-	139
Spaghetti crudo Doria	15	-	153
Spaghetti crudo Pastas La Muñeca	15	-	139
Spaghetti crudo Pastas La Nieve	15	-	148
Spaghetti crudo San Remo	15	-	126
Pasta a base de harina de arroz cruda	15	-	76
Pasta a base de harina de arroz cocida	45	-	76
Pasta libre de gluten a base de maíz cruda	15	-	140
El peso del alimento cocido, corresponde al valor obtenido después de la cocción del alimento pesado en crudo.			
AVENA			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Avena en hojuelas Don Pancho	22	3 cucharadas postreras colmadas	228
Avena en hojuelas Original Quaker	22	3 cucharadas postreras colmadas	228



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

GALLETAS			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APOORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Galletas Club Social Original	26	3 galletas	136
Galletas Doradas	20	3 galletas	82
Galletas Ducales	20	3 galletas	82
Galletas dulces con relleno	34	4 galletas	136
Galletas Hony Bran	33	3 galletas	136
Galletas Integral Club Social	26	3 galletas	136
Galletas Salricas	19	3 galletas	122
Galletas Saltin Noel	20	3 galletas	129
Galletas Saltín Noel Integral	24	3 galletas	156
Galletas Saltisimas	20	3 galletas	129
Galletas Tosh Ajonjolí	27	3 galletas	204
MAÍZ			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APOORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Maíz tierno crudo	15	1 cucharada sopera colmada	51
Maíz amarillo crudo	15	1 cucharada sopera colmada	173
Maíz blanco crudo	15	1 cucharada sopera colmada	173
Maíz pira crudo El Estio	15	1 cucharada sopera colmada	245
Maíz pira cocido El Estio	25	3 pocillos	245
Maíz pira crudo Frescampo	20	1 1/2 cucharadas soperas	245
Maíz pira cocido Frescampo	32	3 1/2 pocillos	245

30g en crudo corresponden a 50g de maíz pira en cocido aproximadamente



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

PAN			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Pan Bimbo Vital Multicereal	33	1 tajada	339
<i>Pan blanco (en general)</i>	20	1 tajada	144
Pan blanco Bimbo	25	1 tajada	212
Pan blanco tajado Horneaditos	24	1 tajada	169
Pan Cayman	42	1 tajada	339
Pan de Antaño Integral Santa Clara	35	1 tajada	254
<i>Pan de centeno (en general)</i>	20	1 tajada	122
Pan integral tajado Del día	25	1 tajada	212
Pan Mantequilla Guadalupe	22	1 tajada	169
Pan tajado blanco Comapan	19	1 tajada	169
Pan tajado Blanco Justo y Bueno	20	1 tajada	212
Pan tajado Extra largo	21	1 tajada	169
TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Papa criolla con cáscara cruda **	50	1 unidad	68
Papa pastusa sin cáscara cruda **	80	1 unidad mediana	99
Papa sabanera sin cáscara cruda **	80	1 unidad mediana	99
Plátano hartón maduro crudo	100	1/2 unidad	59
Plátano verde crudo	100	1/2 unidad	64
Yuca blanca sin cáscara cruda	100	1/4 de unidad	40
** Estos alimentos no suelen cambiar de peso significativamente en cocido. Sin embargo pierden peso al dorar o freír. En cualquier caso por favor péselos en crudo			



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

FRUTAS (Proteínas de bajo valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Banano	120	1 unidad mediana	82
Ciruela común	13	1 unidad	3
Durazno	100	1 unidad grande	40
Fresa	94	5 unidades grandes	28
Guanábana	89	31/2 cdas postreras colmadas	0
Guayaba	108	1 unidad pequeña sin cáscara	65
Kiwi	65	1 unidad mediana	39
Mandarina	92	1 unidad pequeña	18
Mango común	100	1 tajada gruesa	30
Manzana	150	1 unidad mediana	15
Maracuyá	45	1 unidad grande	33
Melón	115	1 tajada	46
Mora	60	7 unidades	24
Naranja valencia	170	1 unidad mediana	34
Papaya	100	1 tajada	20
Patilla	120	1 taza	24
Pera chilena	156	1 unidad mediana	31
Piña	115	1 tajada	23
Uvas moradas	95	8 unidades	9.5



Lista de aporte de leucina en diferentes alimentos

VERDURAS (Proteínas de bajo valor biológico)			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Aguacate	50	1/4 de unidad mediana	60
Ahuyama	60	1/2 pocillo o una porción mediana	30
Apio crudo	15	1 1/2 cucharadas postreras	3
Arveja verde cruda	15	1 cucharada sopera	48
Berenjena cruda	40	1/4 de unidad mediana	20
Brócoli crudo	60	2 arbolitos	84
Calabacín o zucchini crudo	38	1/4 de unidad	27
Cebolla cruda	10	1 cucharada sopera	3
Champiñón crudo	25	2 unidades	30
Coliflor crudo	60	1 arbolito grande	66
Espinaca cruda	15	4 cucharadas postreras colmadas	33
Habichuela cruda	14	1 unidad mediana	16
Lechuga común cruda	28	1 hoja	22
Pepino cohombro crudo	50	1/4 de unidad sin cáscara	10
Pimentón rojo, crudo	15	1 1/2 cucharadas soperas	5
Remolacha	40	1/4 de unidad mediana	20
Repollo verde	30	1 hoja	12
Repollo morado	28	1 hoja	13
Tomate crudo	110	1/2 unidad grande	44
Zanahoria cruda	15	1 cucharada sopera	8

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 leucina en diferentes alimentos

AZÚCARES			
ALIMENTO	CANTIDAD (g)	MEDIDA CASERA	APORTE DE LEUCINA POR CANTIDAD (mg)
Gelatina Frutiño	8	2 cucharaditas	24

Recuerde:

Proteínas de alto valor biológico	Huevo, lácteos y derivados
	Carnes
Proteínas de medio valor biológico	Bebidas vegetales
	Cereales
	Tubérculos
	Plátanos
Proteínas de bajo valor biológico	Frutas
	Verduras