

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Proteínas”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de [proteínas](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 20 % del [valor energético](#) del alimento.”

De esta forma, se considera un alimento con *ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS (RICO EN PROTEÍNAS)* si al menos 20 kcal por cada 100 kcal procede de las proteínas. Para saber la equivalencia en calorías basta con multiplicar los gramos de proteínas por 4.

NOTA.- Aquí sólo se valora la cantidad de proteína relativa al resto de nutrientes y no la cantidad total. Además, no se tiene en cuenta la Calidad Proteica, un factor fundamental para hacer una correcta elección de los alimentos (Véase texto "[Proteínas](#)").

A continuación se muestran los alimentos naturales o poco procesados que cumplen esta condición.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Carnes	En general, TODA la carne fresca. <ul style="list-style-type: none">La cantidad de proteína puede variar de 14 a 23 g / 100 g.	Calidad alta.



Cereales	<p>Germen y salvado de trigo.</p> <ul style="list-style-type: none"> El germen de trigo supera los 26 g / 100 g y el salvado los 16 g / 100 g. 	Calidad media.
Huevos	<p>Clara de huevo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Con 10,5 g de proteína / 100 g. El huevo aporta 13 g / 100g. 	Calidad alta.
Lácteos	<p>Leche, yogures sin azúcar añadida y los desnatados. Queso.</p> <ul style="list-style-type: none"> En yogures y leche, proteínas de 2,8 a 5 g / 100 g y en quesos de 7 a 40 g / 100g. 	<p>Calidad alta.</p> <p>Los quesos desnatados contienen menor aporte de grasa que el resto de quesos.</p>
Legumbres	<p>TODAS las legumbres.</p> <ul style="list-style-type: none"> De 20 a 36 g /100 g en legumbres secas, de 6 a 12 g /100 g en legumbres frescas. 	Calidad media-alta.
Pescados y Mariscos	<p>En general, TODO el pescado fresco.</p> <ul style="list-style-type: none"> Con valores de proteína de 12 a 23 g / 100g. 	Calidad alta.



Verduras y Hortalizas

La mayoría de las verduras y hortalizas tienen alto contenido de proteína.

- En general, la cantidad de proteína varía entre 0,5 y 3 g / 100 g, el ajo contiene más de 5 g / 100 g.

Calidad baja.

Excepciones:

- Calabaza, pimiento, patata, tapioca, chirivía, remolacha, zanahoria, nabo, puerro, cebolla.
-

Referencias

- [Reglamento \(CE\) No 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- [BEDCA](#) - Base de datos española de composición de alimentos.
- “Tabla de composición de los alimentos”. Fco. J. Mataix Verdú. Universidad, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. 2003/2011.
- “Tablas de composición de alimentos”. Nutricia.

